

# **Att förstå sitt uppdrag**

## **Personliga tränares uppfattningar av yrkets bärande kvaliteter**

Mikael Edén

Avhandling pro gradu i pedagogik

Fakulteteten för pedagogik och välfärdsstudier

Allmän pedagogik

Åbo Akademi

Vasa 2018

Handledare: Janne Elo

Författare	Årtal
Edén, Mikael	2018
Arbetets titel	
Att förstå sitt uppdrag. Personliga tränares uppfattningar av yrkets bärande kvaliteter	
Opublicerad avhandling i pedagogik för pedagogie magisterexamen.	Sidantal
Vasa: Åbo Akademi. Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier	87
Referat	
<p>Det övergripande syftet med min avhandling är att undersöka hur personliga tränare förstår sitt uppdrag. Utgående från syftet avser avhandlingen att svara på följande forskningsfrågor:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hur uppfattar personliga tränare karaktären på sin relation till klienterna?</li> <li>2. Hur uppfattar personliga tränare karaktären på klienternas förändringsprocess?</li> </ol> <p>Avhandlingen följer en fenomenografisk forskningsansats och datamaterialet som bygger på intervjuer med personliga tränare grundar sig på en kvalitativ metod. I undersökningen ingår sex verksamma personliga tränare med en arbetserfarenhet på två till sex år.</p> <p>Undersökningens resultat visar att personliga tränare använder sig av kommunikation för att bedöma klientens utgångsläge i syfte att lära känna personen. Relationen erbjuder även en möjlighet för personliga tränare att skapa drivkraft hos klienten som stöder en utveckling av klientens fysiska förmåga och lärande. Förändringsprocessen uppfattar personliga tränare innebära att klienten tar ansvar för sin hälsa och lär känna sin kropp. Resultaten visar även att förändring innebär att klienten börjar tänka på ett nytt sätt, vilket skapar en ökad förståelse för regelbundna vanors betydelse och framhäver klientens ambitioner i processen</p>	
Sökord/Indexord:	
Personlig tränare, handledning, pedagogisk grundsyn, vanor, transformativt lärande	

# Innehåll

<b>1 Inledning och bakgrund</b>	<b>1</b>
1.1 Syfte och forskningsfrågor	4
1.2 Avhandlingens disposition	5
<b>2 Orientering i fenomenet personliga tränare</b>	<b>7</b>
2.1 Personliga tränare	7
2.2 Presentation av personliga tränares utbildning	9
2.3 Personliga tränares verksamhet	12
2.4Handledning och coachning	15
2.5 Pedagogisk grundsyn	20
<b>3 Förändringsprocessen</b>	<b>25</b>
3.1 Vanor	25
3.2 Lärande	29
3.3 Transformativt lärande	33
<b>4 Metodbeskrivning</b>	<b>40</b>
4.1 Forskningsansats	40
4.2 Intervju	41
4.3 Urval	42
4.4 Analys	43
4.5 Reliabilitet och validitet	45
4.6 Etiska överväganden	46
<b>5 Resultatredovisning</b>	<b>48</b>
5.1 Personliga tränares uppfattningar om karaktären på sin relation till klienten	49
5.1.1 Relationen innebär samtal för att bedöma klientens utgångsläge	49
5.1.2 Relationen skapar drivkraft och inspirerar klienten	51
5.1.3 Relationen stöder klientens utveckling	52
5.1.4 Relationen syftar till att lära klienten	53

5.1.5 Relationen förbättrar klientens fysiska förmåga.....	54
5.2 Personliga tränares uppfattningar om karaktären på klientens förändringsprocess .....	56
5.2.1 Förändringsprocessen innebär att klienten tar ansvar.....	56
5.2.2 Förändringsprocessen bidrar till klientens kroppskännedom .....	57
5.2.3 Förändringsprocessen innebär att klienten lär sig tänka på nytt sätt .....	57
5.2.4 Förändringsprocessen ökar klientens förståelse för regelbundna vanor.....	58
5.2.5 Förändringsprocessen framhäver klientens ambitioner .....	59
<b>6 Resultatdiskussion .....</b>	<b>61</b>
6.1 Relationen.....	61
6.2 Förändringsprocessen .....	65
<b>7 Sammanfattande diskussion .....</b>	<b>70</b>
7.1 Konklusion .....	70
7.2 Metoddiskussion.....	73
7.3 Framtida forskning .....	75
<b>Referenser.....</b>	<b>76</b>
<b>Bilagor</b>	



# 1 Inledning och bakgrund

Arbetslivet kännetecknas idag av snabb utveckling och förändring. Uppsägningar och förändrade arbetsuppgifter har blivit vanligare, och därför har förmågan att anpassa sig till det rådande förhållandet i samhället blivit en förutsättning för att hänga med. Förmågan att anpassa sig till förändrade förhållanden på arbetsmarknaden blir med andra ord viktig för att hänga med i utvecklingen. Då kraven på arbetsplatserna ökar och konkurrensen hårdnar ställs även krav på att arbetstagarens fysiska och psykiska hälsa är i balans för att prestera bättre.

I takt med samhällets utveckling har det blivit vanligare att investera i eget välbefinnande. Klienter anlitar en personlig tränare i större utsträckning än tidigare och avsätter tid och pengar på välbefinnande. Ahlbäck (2013, s. 20) förklarar att mera tid och pengar spenderas på olika former av lärande både inomhus och utomhus och i miljöer som avviker från de traditionella formerna för utbildning och lärande. Personlig träning kan även beskrivas som en form av utbildning och lärande där klienten lär sig av en personlig tränare.

Välbefinnande är ofta det ord som används för att beskriva god fysisk och psykisk hälsa. Enligt Hints (2015, s. 69) är framgång en biprodukt av välbefinnande och vice versa. Hints utgår ifrån att välbefinnande främjas av att allmän hälsa, biomekanik, fysisk aktivitet, kost, vila och mental energi är i balans och prioriteras. Dessa är grundpelare som Hints använde i sitt handledande arbete som personlig tränare av bland annat Mika Häkkinen, Kimi Räikkönen, Sebastian Vettel och Lewis Hamilton, vilka alla är världsmästare i Formel 1. Välbefinnande kan också kopplas till mera kroppsliga ideal. Kroppsliga ideal är ofta förenliga med den miljö där den personliga tränaren arbetar, och den vältränade kroppen kan bli en symbol för en norm som värderas högt i samhället (Hedén & Johansson, 2017, s. 3). Välbefinnande kan med andra ord uppfattas och beskrivas olika.

Individens vilja att öka sitt välbefinnande är givetvis bra, men då resultat snabbt vill uppnås och tålamod saknas, så blir välbefinnandet sällan bestående. Ett tankesätt med fokus på snabba resultat syns bland klienter som söker sig till en personlig tränare. De vill nå resultat snabbt och bekvämt trots att ett långsiktigt tänkande vore att föredra. Dessutom finns en tendens att överskatta det som kan åstadkommas på kort tid, medan det som kan åstadkommas på lång tid underskattas.

Många äter skräpmat, motionerar oregelbundet och lider av kronisk sömnbrist och fantiserar att beteendet ska gå att förändra till en bestående förändring på en kort tid. Följden av detta är att klienten visserligen uppnår sitt kortsiktiga mål, viktninskning eller ökad muskelmassa, men

när kundförhållandet upphör är det vanligt att den nya livsstilen får ge vika för gamla osunda vanor. (Jaakkola, 2017, s. 31.) Klienten uppnår därmed inte en bestående förändring som skulle generera i ett ökat välbefinnande.

De personliga tränarna har många områden att uppmärksamma i sitt arbete. Ofta är det den fysiska träningen som allmänt uppfattas vara det som personliga tränare gör i sitt arbete med klienter. Men i arbetet ingår mycket annat. När en klient tar kontakt för att få hjälp handlar det om en vilja att förändra något med sin träning, kropp eller kost. En av de första uppgifterna för personliga tränare är att ta reda på vad klienten vill uppnå och varför. Ofta vill klienten gå upp eller ned i vikt, antingen genom att öka sin muskelmassa eller minska sin kroppsvikt. För att lyckas med detta krävs givetvis systematisk träning och planerad kost som innebär att klientens tidigare kost- och träningsvanor förändras. Förmedling av information är givetvis viktig för att överföra kunskap till klienten om vad och hur man bör äta och träna. Men för att uppnå en förändring av de vanor som ofta förknippas med kost- och träning så krävs förståelse för förändringsprocessens komplexa karaktär. Då klienten ersätter gamla vanor med nya krävs en djupare förståelse för hur vanor bildas och varför. Generellt kan man säga att klienten förändrar sitt sätt att handla och sitt förhållningssätt till tidigare vanor. Förändring sker kontinuerligt genom att förändra en handling till förmån för en ny handling och det är en väg fylld av både framsteg och snedsteg förrän den önskade förändringen uppnås (Hedén & Johansson, 2017, s. 7; Faskunger, 2013).

Fenomenet med personliga tränare är inte nytt i egentlig bemärkelse utan har förekommit ur historiskt perspektiv i andra sammanhang. Säljö (2015, s. 115) beskriver undervisning enligt modellen mästare-lärling som till viss grad påminner om relationen som en personlig tränare har till sin klient. Mästaren, som också kan tolkas som handledare, vägleder och instruerar lärlingen och det egentliga lärandet sker i det praktiska arbetet som lärlingen utför. Mästaren förklarar och kommenterar vid behov lärlingens utförande i arbetet, således får lärlingen reda på vad som är viktigt för att utförandet ska ske smidigt. Denna typ av handledning förekommer också inom personlig träning, särskilt i de praktiska övningarna i träningen på gym. Lärlingsmodellen kan dock inte överföras direkt till personliga tränares arbete med klienters förändring, eftersom den förändringsprocessen är mera komplex.

Förändring av vanor innebär att klientens självbild, disciplin, identitet och förhållningsätt prövas. Det handlar egentligen om ett transformativt lärande. Inom vuxenpedagogisk litteratur kallas förändringsprocessen ofta för transformativa läroprocesser. Denna läroprocess innebär att personen måste lära sig se på sig själv, sina vanor och beteenden, på ett nytt sätt. Det kan beskrivas som ett lärande som sätter igång förändringar av personens beteende och det

handlingsförlopp som personen väljer i framtiden. Det är då ett lärande som ger kunskapstillväxt samtidigt som personen förändrar ett beteende till förmån för ett nytt beteende i sin tillvaro. Lärandet är även smärtsamt, eftersom man ska överge det man tidigare lärt sig (Illeris, 2007, s. 63). Den transformativa läroprocessen är enligt mig mycket synonymt med den form av lärande som sker i personlig träning. Det fordras således mera än den personliga tränarens förmedlade kunskap om kost och träning till klienten för att uppnå bestående förändring och på sikt välbefinnande. Illeris (2007) beskriver också lärandet som en situation man bör klara av och övervinna för att komma vidare, en existentiell kris. Klientens situation påminner om en existentiell kris när kundförhållandet inleds, dock i mindre format. Krisen innehåller känslor av både glädje och sorg. En glädje och entusiasm för den avsiktliga utmaning man står inför, och en sorg och oro för att överge de bekväma vanor som tidigare tagits för givna.

Avhandlingens huvudsakliga syfte är att utforska hur personliga tränare uppfattar sitt uppdrag. Problematiken som berör personliga tränares arbete med förändring är intressant ur många perspektiv. Förändring är en process kan uppfattas vara av djup och långsiktig karaktär, men förändring kan även uppfattas som en process som är av kortsiktig och ytlig karaktär. De personliga tränare som anammar ett tänkande på förändring som långsiktig process skulle med andra ord uppfatta sitt uppdrag annorlunda än de som anammar ett tänkande på förändring som en kortsiktig process. Välbefinnandet kan även uppfattas på olika sätt och formar en struktur för hur personliga tränare agerar. Personliga tränares syn på undervisning och lärande inverkar också på hur uppdraget uppfattas och utförs. Om lärandet uppfattas som kunskapsförmedling skulle uppdraget uppfattas och utföras annorlunda än om lärandet innebär att förändra delar av sin identitet.

Min utbildning till personlig tränare och det egna arbetet med att förändra vanor och kropp har format intresset för ämnet. Utbildningen till personlig tränare omfattades främst av anatomi och näringslära. Den gav kunskap om hur kosten anpassas individuellt, så att proteiner, kolhydrater, fett, vatten och kosttillskott optimalt stöder ett uppsatt mål, men i utbildningen saknades ett pedagogiskt perspektiv på klienters förändring. Utbildningen av personliga tränare kunde även innehålla ett pedagogiskt perspektiv på klienters förändring, eftersom en ökad förståelse för förändring som en läroprocess skulle tillföra personliga tränare ytterligare ett perspektiv i arbetet med att hjälpa klienter uppnå en bestående förändring.

Förändring sker frivilligt eller ofrivilligt i olika situationer och alla människor upplever förändring i någon form under sin livstid. Oberoende av typen på förändring och situationen då förändring sker, så kan man säga att förändring sätter igång en läroprocess som innebär ett



lärande som ger insikt om hur man ska anpassa sig till en ny situation. I personlig träning med en personlig tränare är det fråga om samma sak. Klienten anpassar sig till en ny situation som kräver nya insikter om kost och träning genom att reflektera över sitt förhållningssätt till kost- och träningsvanor. Det vore därför intressant att veta hur personliga tränare tänker om sitt uppdrag och hur de uppfattar lära sina klienter förändras.

## 1.1 Syfte och forskningsfrågor

Det verkar som om personliga tränare är väl medvetna om anatomi, kost och träning som enskilda delar. De kan eventuellt förstå att delarna är viktiga för att en klient ska uppnå en förändring rent konkret, dvs. en klient uppnår ett uppsatt mål som förändrad kroppskomposition, men däremot kan det hända att personliga tränare inte förstår förändringsprocessens komplexa karaktär. De kan eventuellt uppfatta sitt uppdrag som förmedlande av kunskap och att förändring uppnås genom att förmedla kunskap om hur en klient ska äta och träna rätt samt sova tillräckligt. Enligt detta resonemang skulle förmedlad kunskap räcka för att förändra en klients kost- och träningsvanor permanent.

I samhällets snabba utveckling finns tendenser som visar på ett kortsiktigt och resultatpräglad tänkande som även uppmärksammas i den personliga tränarens arbete. För att hänga med i den snabba utvecklingen har information blivit en viktig del som inverkar på vad människor upplever vara viktig kunskap att ta del av. Den rådande andan i samhället kan rimligtvis påverka de personliga tränarna och deras arbete som då skulle präglas av att få en klient att uppnå resultat på kort sikt genom att förmedla information.

Avhandlingen bygger på en förförståelse att enbart förmedlande av kunskap inte räcker för att uppnå en förändring av bestående karaktär. Därför skulle jag vilja ta reda på hur personliga tränare uppfattar sig lära klienter att förändras. Det vore intressant att veta om det finns en förståelse hos personliga tränare om vad förändring egentligen innebär och på vilket sätt deras uppfattningar varierar. Kan det vara så att personliga tränare uppfattar sitt uppdrag enbart som kunskapsförmedlande eller tänker de annorlunda? Hur personliga tränare tänker kunde således inverka på klienters strävan att uppnå en bestående förändring om en förståelse för förändringsprocessen djupa och långsiktiga karaktär saknas. Det skulle innebära att personliga tränare inte förstår vad det innebär att handleda klienten till en bestående förändring. Mot denna bakgrund blir det relevant att utforska hur personliga tränare tänker om sitt uppdrag.

Avhandlingen huvudsakliga syfte och forskningsfrågor är följande:

*Utforska hur personliga tränare förstår sitt uppdrag och hur de uppfattar yrkets bärande kvaliteter.*

1. *Hur uppfattar personliga tränare karaktären på sin relation till klienterna?*
2. *Hur uppfattar personliga tränare karaktären på klienternas förändringsprocess?*

## 1.2 Avhandlingens disposition

Avhandlingen omfattar sju kapitel som är indelade i avsnitt med tillhörande underkapitel. I kapitel ett ingår en inledande redogörelse för bakgrunden till valet av forskningsområde och presentation av huvudsakligt syfte samt forskningsfrågor. Kapitlet avslutas med en kortfattad beskrivning av avhandlingens upplägg.

De påföljande kapitlen två och tre tillägnas avhandlingens teoretiska referensram. Kapitel två beskriver fenomenet personliga tränare och begreppen handledning, coachning och pedagogisk grundsyn. Kapitel två relaterar till den första av avhandlingens två centrala forskningsfrågor som berör personliga tränares uppfattningar om sin relation till klienterna. Avsnittet om den personliga tränaren avser att skapa förståelse för vad en personlig tränare är och vad de gör. Handledning och coachning presenteras från ett pedagogiskt perspektiv och förklarar varför uppdraget som en personlig tränare kan betraktas som pedagogiskt och därmed förstås med pedagogisk terminologi. Det andra kapitlet avslutas med att beskriva den pedagogiska grundsynens koppling till hur personliga tränares uppfattningar formas och styr hur de agerar.

Kapitel tre relaterar till den andra av avhandlingens forskningsfrågor som berör personliga tränares uppfattningar om klienternas förändringsprocess. Inledningen av kapitlet fokuserar på vanor och hur de bildas, med syfte att belysa varför vanor kan ge nya insikter om klientens förändringsprocess. Kapitel tre fortsätter sedan med en allmän beskrivning av lärande som en övergång till det transformativa lärandet. Avslutningen på teorikapitlen behandlar transformativa lärandet som på ett ypperligt sätt beskriver klientens förändringsprocess från ett perspektiv på lärande som innebär ett förändrat synsätt till förmån för det synsätt som tidigare tagits för givet.

I det fjärde kapitlet återkommer syfte och forskningsfrågor inledningsvis. I kapitlet presenteras forskningsansats, intervju, urval, undersökningens genomförande och analys av materialet. Kapitlet avslutas med begreppen reliabilitet, validitet och etik samt hur dessa tre uppmärksammas i undersökningen

Kapitel fem inleds med bakgrundsinformation om klienterna innan undersökningens resultat presenteras utgående från forskningsfrågorna.

Det sjätte kapitlet innehåller diskussion om undersökningens resultat i förhållande till tidigare forskning och teoretisk referensram.

I sjunde kapitlet sammanfattas avhandlingens centrala resultat i förhållande till avhandlingens två centrala forskningsfrågor. I avhandlingens avslutande kapitel diskuteras även metodens reliabilitet och validitet samt förslag till framtida forskning.

## 2 Orientering i fenomenet personliga tränare

Detta kapitel beskriver vad en personlig tränare är och hur fenomenet personliga tränare utvecklats ur ett historiskt perspektiv. Fokus läggs även på vad personliga tränare gör och på personliga tränares utbildning. Avsnittet om handledning och coachning avser att belysa den personliga tränarens pedagogiska förankring och avslutningen på kapitlet ägnas åt pedagogiska grundsynens betydelse för hur personliga tränare agerar.

### 2.1 Personliga tränare

#### *Definitioner på personliga tränare*

Enligt Wikipedia (2018) har en personlig tränare ansvar för kundens individuellt anpassade träning och kost. Vidare nämner Wikipedia att anatomi, fysiologi och näringslära hör till den personliga tränarens kompetensområden. I sitt arbete stöder personliga tränare kunden i träningen med verbal uppmuntran för att pressa kunden till en optimal träning. I *utbildningsdirektiven* som Suomen Kunto- ja terveystoimintakeskus SKY ry (2017, s. 3) sammanställt poängteras att de personliga tränarna bör kunna planera träningen individuellt och att träningsprogrammet anpassas till kundernas olika förutsättningar och nivå. Svenska Personlig Tränareförbundet (2005, s. 2) definierar i sina *etiska regler* den personliga tränaren likt en person som tar personligt ansvar för klienters säkerhet och fysiska utveckling genom att vägleda, motivera och inspirera.

Enligt Roberts (1996, s. 3) kan den personliga tränaren beskrivas som en kvalificerad person, som instruerar och tränar klienter öga mot öga i säkra och ändamålsenliga övningar för att klienten ska uppnå sina önskade mål och resultat. Hedén och Johansson (2017, s. 4) anser att personliga tränare hjälper klienten som investerar tid och betalar för individuellt anpassad träning. Roberts (1996, s. 6–7) förklarar att den personliga tränaren är en person som med sin kommunikations- och inlevelseförmåga handleder en klient i kundrelationen. Roberts (1996) påpekar att det finns en skillnad på hur man kommunicerar med olika personer och därför varierar jargongen i samtalet från person till person. Den personliga tränaren kan vara utbildare, handledare, förmedlare, motivator och inspiratör. År 2004 fanns det i USA ca 400 000 personliga tränare i hälso- och gymbranschen som insett att en möjlighet att inverka på en persons liv medfört en skyldighet att personligt ansvara för klientens bästa (Brooks, 2003, s. 3). Definitionen på vad en personlig tränare är och kan vara är bred eftersom en personlig tränare kan vara utbildare, motivator, företagare, kostrådgivare, handledare, tränare och psykolog (Roberts, 1996, s. 2).

### *Historiskt perspektiv på personliga tränare och personlig träning*

I Grekland förekom individuell träning för att förbättra hälsa redan år 2500 f.Kr till år 250 f.Kr. Grekernas olympiska spel år 776 f.Kr. innehöll grenar av atletisk karaktär. I det antika grekiska samhället var god fysisk form viktigt. Hippokrates var en av de främsta som värnade om hälsa och träning. Idealiseringen av hälsa ledde till att den spartanska regeringen krävde att alla pojkar skulle inleda ett träningsprogram från sex års ålder till vuxen ålder. Kvinnorna skulle också hålla sig i gott fysiskt skick för att kunna föda friska pojkar som senare kunde tjäna staten. I Aten hade man motsvarigheter till vår tids träningslokaler, *palaestras*, och i dessa handledes allmänheten av en *paidotribe* som var en motsvarighet till en personlig tränare. I forna Persien användes träning och träningsprogram redan mellan år 2500 och år 400 f.Kr. Syftet med träningen var att upprätthålla soldaternas styrka och kondition. (Dalleck & Kravitz, 2002, s. 1.)

I Tyskland utvecklades träningsprogram och utrustning som användes för gymnastiska övningar på 1700-talet. Utrustningen placerades i byggnader där man kunde springa, hoppa, balansera, klättra och göra volter. I Sverige utvecklade man individuella träningsprogram och lärare rekommenderades till utbildning i fysiologi för att bättre skulle förstå fördelarna med fysisk aktivitet. Danmark började även utbilda lärare till gymnastikinstruktörer. Under 1700-talet utvecklade Englands Archibald Maclaren ett nationellt system för träning med kroppen. Det omfattade praktiska övningar och fysiologisk teori. Maclaren framförde teorin om att en gradvis ökning av fysisk aktivitetsnivå leder till mindre stress. Teorin liknar de rekommendationer som ännu finns kvar. (Dalleck & Kravitz, 2002, s. 3.)

Personlig träning är egentligen en ny version av yrken som funnits länge. Det har länge funnits gymnastiklärare, tränare, instruktörer och militära ledare som handlett fysiska övningar individuellt. Personlig träning var tidigare till för samhällets ekonomiskt starka och elitidrottare (Maguire, 2008, s. 215). Utvecklingen av gym- och fitnessindustrins historia är global och internationell. Med fitness avses en god fysisk form som främjas av konditionsträning och styrketräning. På gym används ännu idag tekniska övningar och metoder som formats och utvecklats under 1900-talet. Det är ett resultat av hur den fysiska träningskulturen formats och utvecklats sen starten i Grekland och Rom (Andreasson & Johansson, 2014, s. 106).

### *Den personliga träningens uppkomst och genombrott*

Baugh och Bengtsson (2013, s. 6) förklarar att det i USA under 1920-talet började säljas träningsguider per post, vilket ansågs symbolisera ett ökat intresse för individuell förbättring av den fysiska förmågan bland allmänheten. Savolainen (2013) förklarar att det var i 1930-talets USA som personlig träning uppkom av en slump. En amerikansk sockerberonde tonåring, Jack

Lalanne, deltog då i en föreläsning i näringslära som kom att förändra hans liv. Han blev en förespråkare för hälsa och idrott, vilket senare ledde till grundandet av USA:s första gym. Lalanne lovade förändra människors liv och fysiska form. Detta löfte spred han genom att vandra omkring på Los Angeles gator och tala med människor och locka människor till sitt gym där han personligen ansvarade för träningen. Jack Lalanne nämns därför i forskning som den personliga träningens skapare. Lalannes övningar, rörelser och maskiner finns ännu kvar (Savolainen, 2013, s. 10; Stratton, 2010). Under 1970-talet började gym- och hälsoklubbar öka i USA och det blev samtidigt vanligt att leva som singel i städerna. Den urbana livsstilen som singel förde med sig ett ideal om att träna, *workout*, som utfördes efter arbetsdagens slut (Andreasson & Johansson, 2014, s. 102; Luciano, 2001).

På 1980-talet blev fitness i USA ett sätt att lyfta fram det feminina hos plikttrogna kvinnor. Frontfiguren Jane Fonda hävdade att livet med barn, arbete och hemsysslor kunde kombineras med fitness. Fonda lanserade träningsvideor som gjorde att kvinnorna kunde träna framför tv:n i det egna hemmet (Andreasson & Johansson, 2014, s. 102; Mansfield, 2011).

I Finland har begreppet personlig träning utvecklats i takt med en ökad övervikt och dålig fysisk kondition bland allmänheten, som skapat en förändrad inställning till hälsa och välbefinnande. Den förändrade attityden har fört med sig att människor är mer benägna att satsa pengar på en personlig tränare för personlig träning. Den typiska klienten är oftast en helt vanlig arbetande finsk medborgare som negligerat sin hälsa och har problem med övervikt. Drivkraften hos klienten är att uppnå en förändring av kost- och träningsvanor. Därför handlar personlig träning mera om att förändra livsstil och öka välbefinnande med hjälp av den personliga tränaren (Savolainen, 2013, s. 11; Liikuttavia-ajatuksia, 2011).

## 2.2 Presentation av personliga tränares utbildning

I detta underkapitel presenteras utbildningen av personliga tränare i Finland enligt tre olika organisationers utbildning. Organisationerna representerar utbildningens spets i Finland, och dessa organisationer utbildar tillsammans merparten av de personliga tränarna som utexamineras i vårt land.

### *Organisationerna*

Fysioline academy of Finland (FAF) grundades år 1996 och har som målsättning att vara en föregångare i branschen och erbjuda en högklassig utbildning. Utbildningen riktar sig till verksamma handledare inom idrott och hälsa och till personer med intresse för välbefinnande och hälsa. (Fysioline academy of Finland.)

Trainer4you är en ledande utbildningsorganisation för personliga tränare i Finland och Europa. Företaget är grundat år 2004 och erbjuder utbildning inom idrott och hälsa. De utbildar nya personliga tränare och erbjuder friskvårdstjänster åt företagskunder. Utbildningen stöder sig på vetenskaplig forskning och utbildarnas mångåriga erfarenhet inom branschen. (Trainer4you, 2018.)

FitFarm grundades år 2002 och utbildningen av de personliga tränarna i organisationen är inriktad på kroppsbyggande enligt FitFarms egna filosofi. Utbildarna har en bakgrund inom styrketräning och kroppsbyggande och hör till landets främsta inom anatomi, fysiologi och näringslära. (FitFarm, 2018,)

De personliga tränarna som FAF och Trainer4you utbildat erhåller titeln auktoriserad personlig tränare (APT). FitFarms utbildning berättigar inte till titeln auktoriserad personlig tränare. En personlig tränare med utbildning från FitFarm erhåller en FitFarm-licens som de själva utfärdar. (Fysioline academy of Finland, Trainer4you, FitFarm, 2018.)

### *Utbildningens bakgrund*

I Finland började man utbilda personliga tränare år 1997 och med mediernas hjälp har yrket personlig tränare blivit mera allmänt. Branschen är säsongbetonad och efterfrågan på personliga tränare är som störst i september och januari. Fenomenet med ökad efterfrågan under dessa månader syns även i kvällstidningarnas rubriker. Inslagen i tidningarna behandlar då hälsa och kost med ett fokus på viktnedgång. (Hirvi, 2014, s. 27.)

Organisationer som erbjuder utbildning av personliga tränare ökar i Finland. Det ökade utbildningsutbudet och kvaliteten på deras utbildning har aktualiserats och diskuterats. Det finns 25 olika organisationer som erbjuder utbildning av personliga tränare. Organisationerna är främst företag, folkhögskolor, massörutbildningar och yrkesskolor. I Finland utbildades 1250 nya personliga tränare år 2013, och antalet förväntas öka eftersom antagning till de personliga tränarnas utbildning endast kräver att man fyllt 18 år. Utbildningen av svenskspråkiga personliga tränare sköts av Folkhälsan utbildning Ab som samarbetar med Norvalla folkhögskola och Solvalla idrottsinstitut. De utbildar personliga tränare enskilt eller som en del av utbildningen till idrottsinstruktör. Utbildningsorganisationernas information angående utbildningsinnehåll varierar ofta och därför finns sällan exakta läroplaner tillgängliga. Yrkestiteln för de personliga tränarna är inte skyddad och kan således användas fritt utan att vara utbildad. (Koskinen, 2014, s. 58, 60.)

### *Utbildningens struktur*

Utbildningen i alla tre organisationer bedrivs i flerform och omfattar både närstudier och fjärrstudier. Närstudierna sker oftast på veckoslut från fredag till söndag och pågår under tre till fyra månader. Undervisningen är både teoretisk och praktisk och antalet närstudietillfällen varierar i organisationerna från 4 till 9 gånger. Fjärrstudierna kräver att studerande utför vissa uppgifter och läser in sig på de ämnen som behandlas. Den teoretiska undervisningen som FitFarm erbjuder fokuserar på problemlösning, problem baserad inläring (PBT), och den praktiska undervisningen sker på gym i form av handledda övningar. Den totala utbildningstiden är 108–200 timmar. (FitFarm, Fysioline academy of Finland, Trainer4you, 2018.)

### *Innehåll*

Utbildningsinnehållet omfattar det som krävs för att bli en kompetent personlig tränare. Utbildningen är utformad så att olika delområden behandlas vid varje närstudietillfälle. Anatomi, fysiologi, näringslära och kundservice är några av de delområden som ingår i utbildningen. Musklernas uppbyggnad, funktion och aktivering studeras för att kunna handleda klienterna till rätt utförande av olika övningar. Näringsläran omfattar teoretisk och praktisk kunskap om näringsämnenas betydelse för hälsan. Fysiologin behandlar motionens betydelse och hur konditionen kan höjas med aerobiska övningar och styrketräning. Grunderna i praktisk funktionell träning, träning med egen kroppsvikt, ingår också som en del i utbildningen. Kunskapen i de olika delområdena bildar den helhet som anpassas av en personlig tränare till en klients individuella förutsättning och målsättning. De studerande får även ta del av information om de vanligaste ätstörningarna och uppmärksammas på vanliga sjukdomar som kan inverka på upplägget av en klients kost- och träningsprogram. Fettförbränning, ämnesomsättning och förebyggande muskelvård är andra element som ingår i utbildningen. Utbildningen ger grundläggande kunskap i marknadsföring och försäljning och skapar förutsättningar för studerande att bilda ett varumärke kring sin person som en personlig tränare. (FitFarm, Fysioline academy of Finland, Trainer4you, 2018.)

### *Utvärdering*

Organisationerna testar studerandes kunskap i anatomi, fysiologi och näringslära med ett skriftligt teoriprov, inlämningsuppgifter och praktiska handledningsövningar med en klient. I den praktiska handledningsövningen av klienten bedöms övningarnas lämplighet, kommunikation, instruktion och handledning. De studerande ansvarar dessutom för ett autentiskt längre kundförhållande med klient under studietiden. De studerande intervjuar,



analyserar, handleder och uppgör ett individuellt kost- och träningsprogram åt klienten. (FitFarm, Fysioline academy of Finland, Trainer4you, 2018.)

### *Certifiering*

Certifiering bekräftar att den personliga tränaren är utbildad enligt branschens angivna standard. Det innebär att kvaliteten garanteras och att de certifierade personliga tränarnas tjänster är på en god nivå. Certifikatet som erhålls genom utbildning i vissa utbildningsorganisationer innebär att den personliga tränaren blir *auktoriserad* personlig tränare (APT). Den auktoriserade personliga tränaren kan ansöka om att bli registrerad i *Suomen auktorisoitu personal trainer*-registret. Registret upprätthålls av *Suomen Kunto- ja terveystoimintakeskus SKY ry*. De utbildningsorganisationer som är medlemmar i denna registrerade förening har rätten att utbilda auktoriserade personliga tränare. Registreringen underlättar identifieringen av den auktoriserade personliga tränaren för klienter och verksamheter i branschen. Syftet med registrering är att garantera att kunskaper och kvalitet är aktuell och på hög nivå. Genom att välja en auktoriserad personlig tränare kan en klient få det som utlovas. Registrering innebär ett större erkännande av de utbildade personliga tränarnas kompetens. (Suomen Kunto- ja terveystoimintakeskus SKY ry, 2018.)

I de olika organisationernas utbildningar saknas ett pedagogiskt perspektiv. Utbildningen som organisationerna erbjuder fokuserar mest på träningens och kostens innehåll men uppmärksammar inte den personliga tränarens egentliga arbete som handledare eller coach med perspektiv på förändring.

## **2.3 Personliga tränarens verksamhet**

En smidig, smal och energisk kropp har blivit ett ideal och image i vår tids kultur. Detta syns speciellt i mediers reklam och i konsumenters beteende. Kommersialiseringen av kroppsidealet har lett till att gymmiljön där kroppen formas fått ökad synlighet. (Sassatelli, 1999, s. 234.) Kultur och ekonomi är en aspekt som Smith Maguire (2008, s. 212) framför i sin diskursiva undersökning då hon förklarar att den personliga tränarens karaktär kan formas mellan kultur och ekonomi. Den personliga tränaren och personlig träning är således ett globalt fenomen, men lokalt förekommer variation i karaktärerna på tjänsterna som personliga tränare erbjuder. Det är fritiden, idrottskulturen och nivån på arbetsutvecklingen i samhället som styr utbud och efterfrågan, och även avgör variationen i karaktärerna på personliga tränarens tjänster. Nutting (2018) påpekar att personliga tränare har en skyldighet som utbildare att följa med aktuell vetenskaplig forskning inom olika kunskapsområden kopplade till branschen, eftersom personliga tränare lär klienter om kost, hälsa och träning bör de ansvara för att förmedla

kunskap är aktuell. Detta är viktigt då en genomsnittlig klient ofta är utbildad inom kost och hälsa eller på annat sätt felinformerad. (Nutting, 2018, s. 199.) Enligt Roberts (1996, s. 3) kan den personliga tränaren jobba som anställd på ett gym, vilket innebär att man oftast kan fokusera enbart på träning och kost. Om den personliga tränaren däremot jobbar som enskild näringsidkare är förutsättningarna annorlunda, eftersom även bokföring, marknadsföring och försäljning ingår i den personliga tränarens arbetsuppgifter. (Roberts, 1996, s. 3.) Personlig träning är att handleda en person till bättre hälsa och välbefinnande med utstrålning, tekniskt kunnande och fostrande egenskaper. Den personliga tränaren använder sin kunskap till klienters individuella tränings- och kostscheman som kan följas livet ut. (Brooks, 2003, s. 4.) De kartlägger information om klienters livsstil och allmänna hälsa och hjälper klienten att formulera sin målsättning med en öppen diskussion. Diskussionen handlar ofta om klientens utmaningar och hur man tillsammans med en personlig tränare kan hitta en lösning för att nå önskat resultat. När både en klient och en personlig tränare är delaktiga i en dylik diskussion är sannolikheten större att en klient följer ett uppgjort program. En personlig tränare agerar således som en medlare i en klients strävan att förändra sitt liv. (Nutting, 2018, s. 195.)

Den personliga tränaren erbjuder teknisk instruktion, motiverar och fungerar som en uppdragsgivare och upplever klientens känslor av att lyckas och misslyckas på nära håll men har en unik möjlighet att strategiskt hjälpa en klient mot sitt mål (Donaghue & Allen, 2015, s. 7).

I en träningssituation fokuserar klienten på tränaren för att kunna utföra en övning enligt tränarens demonstration samtidigt som den personliga tränaren övervakar träningen och observerar klienters rörelser och utförande i övningar. De räknar repetitioner, instruerar och betonar särskilt svåra sekvenser i övningarna. (Sassatelli, 1999, s. 234.) Enligt Nutting (2018) ingår det i den personliga tränarens arbete att uppmuntra och stödja en klient till att överskrida en gräns om som uppfattas som omöjlig att uppnå. Han förklarar att klienten möter flera utmaningar på vägen mot en bättre hälsa. Han poängterar betydelsen av att den personliga tränaren handleder en klient villkorslöst i denna utmanande process. (Nutting, 2018, s.203, 208.)

### *Varför personliga tränare anlitas*

Den främsta orsaken till att människor anlitar personliga tränare är att de vill ha någon som motiverar och utbildar dem, men också för att de vill ha hjälp med att återhämta sig från skada och sjukdom eller för att förbättra sin hälsa (Roberts, 1996, s. 4). I USA anlitas personliga tränare främst för motivation, handledning och instruktion. De personliga tränarna lär klienter

om allmän konditions- och uthållighetsträning, näringslära och viktkontroll. De personliga tränarna är ofta verksamma inom rehabilitering och friskvård. (Brooks, 2003, s. 3.)

I en underökning av Melton, Katula och Mustian (2008, s. 883–889) framkommer att lojalitet, referenser och dåligt rykte inverkar när klienter väljer en personlig tränare. De personliga tränarnas lojalitet till klienten omfattade förmågan att motivera, personlighet, empati och social kompetens. Förmågan att motivera en klient innebar att inspirera, uppmuntra och upprätthålla en positiv attityd. De personliga tränarnas personlighet innebar att de har en förmåga att lyssna på klienten som en vän så att klienten kände sig omhändertagen. Empati innebar att de personliga tränarna hade förmågan att förstå vad klienten fysiskt går igenom och leva med i den situationen. De personliga tränarnas kommunikation och interaktion med klienten syftade på deras sociala kompetens. När det gäller referenser värdesatte klienterna personliga tränare med högre utbildning och certifikat inom relevanta vetenskapliga områden. En vetenskaplig högre utbildning med inriktning på anatomi och fysiologi ansåg klienterna vara bevis på kunskap. Det dåliga ryktet får de personliga tränarna genom ett oetiskt beteende eller genom att agera oprofessionellt. Ett oetiskt beteende av kan vara flirt, sexuella anspelningar, olämplig beröring och missbruk av maktposition. Det oprofessionella beteendet upplevdes ofta vara de personliga tränarnas brist på respekt, uppmärksamhet och punktlighet. I undersökningen framkommer att den personliga tränaren är oprofessionell då han förser klienten med inkorrekta övningar och har en negativ attityd. En inkorrekt övning kan leda till att klienten skadar sig. (Melton, Katula & Mustian 2008, s. 883–889.)

Det kan konstateras att personliga tränare kan beskrivas och förstås på många olika sätt. Beskrivningarna på vad en personlig tränare är och vad han eller hon gör formuleras på ett liknande sätt i den tidigare forskningen men en exakt definition går inte att urskilja. Utbildningen av personliga tränare framstår också som kort i relation till de kunskapsområden som bör behärskas. Kunskapsområdena som omfattar anatomi, fysiologi och näringslära är vetenskapsområden av det bredare slaget. Den tidigare forskningen visar att det finns det belägg för att den personliga tränarens uppdrag kan uppfattas olika beroende på vilken av definitionerna av den personliga tränaren och personlig träning som väljs och följs. Det framgår dock tydligt att den personliga tränaren kan betraktas som handledare med en uppgift att stöda en klients utveckling på olika vis i kundrelationen och förändringsprocessen. En klients utveckling kan tolkas som lärande, vilket innebär att den personliga tränarens uppdrag kan förklaras med pedagogisk terminologi. I följande underkapitel redovisas därför begreppen handledning och coachning närmare.

## 2.4 Handledning och coachning

### *Definitioner av handledning och coachning*

Ordet *coach* kan spåras till 1500-talet och härstammar från det engelska språket. Ursprungligen användes ordet för att beskriva ett transportmedel som tog personer från ett ställe till ett annat. Inom idrotten har coacher använt sig av uttrycket *to coach* för att beskriva hur de hjälper idrottaren att utvecklas från en aktuell prestationsnivå till en högre prestationsnivå. Detta kan tolkas som en liknelse för transportmedlets funktion. (Gjerde, 2010, 2014, s. 21; Mihiotis & Argirou, 2014; Brock, 2012.)

Enligt Mihiotis & Argirou (2014) skriver evolutionsteoretikern Richard Dawkins i sin bok *The selfish gene* att livet utvecklas av upprepningar som är utmärkande och kan kopplas till olika situationer i omgivningen. Generna är utmärkande för den biologiska evolutionen, men även social kultur kan vara utmärkande. Han använde sig av ordet *meme* för att beskriva hur social kultur sprids från person till person genom tal och imitation. En *meme* som gillas sprids vidare om den kan anpassas till rådande kulturella och sociala värderingar. Enligt denna beskrivning är coachning en *meme* som utvecklats via förändringar i affärliv och i socioekonomiska sammanhang under de senaste årtiondena. (Mihiotis & Argirou, 2014, s. 449.)

Spridarna av en meme, *transmitters*, var de första s.k. coacherna som kombinerade teori och praktiska modeller för coachning successivt. Modellerna anpassades och ledde till att begreppet coachning blev ett separat ämnesområde. (Mihiotis & Argirou, 2014, s. 450; Brock, 2012.)

Handledning är ett brett begrepp och förklaras på diverse sätt enligt tidigare forskning. Det beskrivs av forskare som ett *samlingsbegrepp* eller *paraplybergrepp* för ett antal olika stödformer med samma syfte (Sundqvist, 2012, s. 24; Hammarström-Lewenhagen & Ekström, 1999; Johannessen, Kokkersvold & Vedeler, 2001; Skagen, 2004). Gjerde (2012, s. 30) förklarar att coachning är ett begrepp som används flitigt, men ofta på fel sätt. Den vanligaste definitionen beskriver att coachning frigör och utvecklar människors potential. Problemet med denna definition är att det finns flera liknande typer av coachning som passar in på samma beskrivning. (Gjerde, 2012, s. 30.) Evidensbaserade forskningsresultat om coachning är ännu byggd på svaga grunder trots att coachning ofta beskrivs som kärnan för lärande (Griffiths & Campbell, 2009, s. 3; Skiffington, Zeus 2003).

Enligt Sundqvist (2012, s. 24; Bergan & Kratochwill, 1990; Caplan 1970; Caplan & Caplan, 1993; Erchul & Sheridan, 2008; Tharp & Wetzel, 1969; West & Idol, 1987) är handledningen frivillig och klienten har möjlighet att utföra eller avstå från att utföra det som framkommer i

handledningen. Lendahls-Rosendahl och Rönnerman (2005, s. 36) hävdar att handledning innebär att den handledde själv till stor del inser hur ett problem ska lösas. Nilsson (2000, s. 10) förklarar att basen i all coachning är att klienten vill utvecklas och prestera något därför är coachens första uppgift är att ta reda på vad individen vill åstadkomma. När handledning beskrivs från ett idrottsligt perspektiv är definitionen mera fokuserad på prestation. Det här framgår när Whitmore (2002, s. 10–16) poängterar att coachning bygger på prestationsinriktade psykologiska principer. Coachning handlar i lika stor utsträckning om hur något utförs som vad det är som utförs.

### *Olika typer av handledning och coachning*

Handledning beskrivs snävt i det svenska språket men med hjälp av engelska termer kan olika typer av handledning beskrivas mera nyanserat. I det engelska språket används termerna *counselling*, *supervision*, *coaching*, *facilitating* och *guiding* för att beskriva olika typer av handledning. Termen *counselling* beskriver ett terapeutiskt inriktat stöd, medan *supervision* används för handledare i skolkontext. *Coaching* avser en handledning som stöttar en klient i viss riktning. *Facilitating* är handledning baserad på att stöda en klient genom upprepade frågor. Termen *guiding* innebär att vägleda en klient. (Lendahls-Rosendahl & Rönnerman, 2005, s. 36).

Det finns olika yrken där handledning förekommer och är av ett visst slag. Enligt Gjerde (2012, s. 13) kan rådgivare, vägledare, konsulter och mentorer definieras som handledare, eftersom de arbetar med processer som utvecklar människor. De bedriver coachning på olika sätt men med samma syfte, och använder särskilda verktyg och styrmedel.

Handledning kan ske genom direkt eller indirekt stöd. En indirekt handledning är en problemlösningsprocess som sker i relationen mellan handledare och klient. Relationen som omfattas av delarna handledare, klient och problem beskrivs som en *triadisk relation*. Handledare och klient löser problemet tillsammans, vilket innebär att stödet går via klienten och således är indirekt. (Sundqvist, 2012, s. 24; Bergan & Kratochwill, 1990; Caplan 1970; Caplan & Caplan, 1993; Erchul & Sheridan, 2008; Tharp & Wetzel, 1969; West & Idol, 1987.) En god handledande relation bygger på samspelet mellan handledare och klient. Handledning är som en dynamisk relation mellan två eller flera individer i interaktion med varandra. (Birnik 2010, s. 8.) I handledningssituationer betraktas handledaren som mer erfaren och bidrar således med kunskap, skicklighet och attityd till den handledde som är mindre erfaren. Inom pedagogisk handledning kan undervisning integreras för att handledaren bidrar med information och sakkunskap (Sundqvist, 2012, s. 25; Kokkersvold & Vedeler, 2001; Näslund,

2004). Enligt Lendahls-Rosendahl och Rönnerman (2005, s. 36) är handledning i form av vägledning och konsultation tidsbegränsade till sin karaktär, medan övrig handledning sker under en längre tid. Coachning kan vara målfokuserad och sträva mot kortsiktiga och snabba resultat eller fokuserad på personlig utveckling som är en mera långsiktig process. Detta har lett till att begreppet är svårt att exakt förklara då coachen styrs av vad en klient vill uppnå med coachningen. (Ives, 2008, s. 100; Stober & Grant, 2006.) Den kunskap som klienten söker kommer inte från coachen, påpekar Whitmore (2002, s. 10–16), eftersom potentialen finns i en klients inre. Coachen stöder en klients strävan att hitta den egna inre potentialen eftersom coachning inte handlar om att undervisa, utan är en metod att hjälpa andra att lära sig själva. Människans natur är i fokus då Nilsson (2010, s. 21) beskriver människan som unik eftersom man kan uppfatta världen på många olika sätt. Människan har olika tankar, känslor, kompetenser, kroppsbyggnad, motivation, minne och intelligens. För att kunna coacha unika människor på bästa sätt krävs att man lär känna klienten. Människan utvecklas genom hela livet, och därför anser Nilsson (2010) att klienten själv är ansvarig för den egna utvecklingen inom alla områden i livet. Det man prioriterar, tänker, äter, tränar, uppskattar och värderar blir således en ansvarsfråga. Coachning kan beskrivas som en mångfacetterad och målfokuserad process att förbättra människor (Griffiths & Campbell, 2009, s. 2).

### *Syftet med handledning och coachning*

I handledningen finns drag av både terapi och undervisning och därför är det viktigt att skilja på dessa former. I terapi fokuserar man på känslor medan handledning som undervisning är fokuserad på den konkreta saken. (Sundqvist, 2012, s. 25; Caplan, 1970, m.fl.) I handledning ska klienten enligt Birnik (2010, s. 8) begripa sitt eget och andras sätt att agera eller reagera för att i olika situationer kunna reflektera över sitt förhållningssätt. Klienten har då möjlighet att observera sig själv och kan analysera sitt agerande i olika sammanhang. I handledningen kan klienten reflektera över oklarheter, och handledningen blir en gemensam strävan för en klient och en personlig tränare att förstå vad det är som händer eller inte händer i en process. Gjerde (2012, s. 30) menar att coachning har två syften som strävar att frigöra potential. Det handlar främst om att frigöra potential hos klienten, men lika viktigt är att hitta ett särskilt sätt att frigöra klientens potential. Griffiths och Campbell (2009, s. 3; Skiffington och Zeus, 2003) redogör för att man i den tidigare forskningen ofta är överens om att lärande är en förutsättning för att coachning ska ge resultat, men att det inte finns tillräcklig förståelse för lärandeprocessen i coachning. Enligt Nilsson (2010, s. 10) prioriterar man resultatet och målet i coachning, men beaktar även klientens motivation, syfte, visioner och drömmar för att göra det omöjliga möjligt. Hon förklarar vidare att coachen bör sträva att inte längre behövas för att en klient ska

kunna stå på egna ben och klara av att coacha sig själv. Whitmore (2002, s. 10–16) beskriver att grundtanken i coachningen är att förbättra ett resultat på bästa sätt. Kärnan i coachningen är således att frigöra en persons möjlighet att maximera sin prestation.

### *Handlednings- och coachningsperspektiv*

Enligt Ives (2008, s. 100) har coachning olika perspektiv att utgå från som bestäms av klienten. En klients syfte och målsättning avgör således vad coachningen ska sträva efter. Den målfokuserade coachningen utgår i allmänhet från ett annat perspektiv än coachning som är fokuserad på personlig utveckling eller terapi. Ives (2008) nämner perspektiven *humanist*, *behaviourist*, *adult development*, *cognitive coaching*, *goal-focused*, *positive psychology*, *adventure coaching*, *adult learning* och *systematic coaching*.

I det *humanistiska perspektivet* handlar coachning om att få människan att mogna och utvecklas holistiskt medan coachning enligt det *behaviorsistiska perspektivet* syftar till att förändra ett beteende som bättre kan anpassas till det verkliga livet. Konstruktivismen har influerat *perspektivet på vuxet lärande* som innebär att coachningen fokuserar på en klients egna och mogna ansvar för att utvecklas. Den *kognitiva coachningen* utgår från att tankar skapar våra känslor och sinnesstämningar, därför omformas klientens uppfattningar, tolkningar, attityder och övertygelser till mer lämpliga tankar i denna typ av coachning. Inom det *målfokuserade coachningsperspektivet* riktas stödet på att hjälpa en klient att uppnå ett specifikt uttalat mål på kort sikt. Ives (2008) påpekar vidare att en coach som använder den *positiva psykologin* fokuserar på positiva känslor som ger energi och drivkraft. När en person uppmärksammar positiva känslor utvecklas personen intellektuellt och förbättrar sin prestation. Coachning enligt ett *äventyrsperspektiv* försätter klienten i situationer som utmanar den individuella förmågan genom att skapa nya förhållningssätt till dessa situationer. Det *vuxna lärandet* utgår från ett självstyrt lärande som sker genom att klienten reflekterar över och ifrågasätter tidigare erfarenheter i syfte att uppnå en nya insikter som hjälper till att lösa verkliga problem. Slutligen tar Ives (2008) upp *Systematisk coachning* som strävar efter en optimal prestation genom balans mellan stabilt och instabilt. Fokus är dels på det som uppmuntrar en kreativ utveckling och främjar öppenhet men dels på de som försvårar och är oförutsägbart i olika situationer. Små steg i rätt riktning är väsentligt. (Ives, 2008, s. 100.)

Avslutningsvis kan man säga att handledning är en samling begrepp för ett antal olika typer och särskilda sätt att bedriva handledning. En handledare är mera erfaren inom området och bidrar med information och sakkunskap till klientens utveckling. Handledaren kan vara vägledare, konsult, stödperson, terapeut, tränare och mentor (Gjerde, 2012, s. 13). Skillnaderna på typen

av handledare bestäms av tiden för handledning och av syftet för handledning. Tiden för handledningsförhållandet kan även vara kort eller lång och innehålla drag av terapi och undervisning, då handledningen sker mellan två eller flera personer som är i samspel med varandra. Denna relation beskrivs som en dynamisk relation eller triadisk relation i den tidigare forskningen. (Sundqvist, 2012, s. 25.) Handledningsrelationen beskrivs som en problemlösningsprocess där klienten tillsammans med handledare löser ett problem, men relationen kan också innebära att klienten själv genom handledning inser hur problemet ska lösas. I handledningen reflekterar och observerar klienten sitt agerande och förhållningssätt i olika sammanhang och stöds av handledaren. (Birnik, 2010, s. 8.) Syftet med handledningen är handledarens och klientens gemensamma strävan att förstå vad som händer eller inte händer i en problemlösningsprocess (Gjerde, 2012, s. 30)

Coachning är slutligen också svårt att exakt definiera. Nilsson (2010) påpekar att coachning från början var ett sätt att utveckla människor till att prestera bättre (Nilsson, 2000, s. 10). Coachning har utvecklats till ett eget ämnesområde genom de sociala och kulturella värderingar som förändrats under tidens gång, därför har modeller för coachning anpassats till olika yrkesgrupper som arbetar med processer som utvecklar människor. Inom coachning finns rådgivare, vägledare, mentorer och konsulter som jobbar med samma syfte, men använder olika metoder och angreppssätt. Målfokuserad coachning är till sin natur kortsiktig, medan coachning inriktad på personlig utveckling tar längre tid. Trots att coachning beskrivs som kärnan för lärande finns det ännu inte tillräcklig förståelse för läroprocessen i coachning. Det som ofta upprepas är syftet att frigöra människors potential och maximera prestation (Whitmore, 2002, s. 10–16). Resultatet och målet är en destination för klienten och coachen använder sig av de angreppssätt och metoder som på bästa sätt motsvarar det klienten vill uppnå. Det krävs således god kännedom om klienten som person för att på bästa sätt stöda utveckling (Nilsson, 2000, s. 21). Coachningen strävar till att klienten till slut ska lära sig själv och coacha sig själv.

I beskrivningarna av begreppen handledning och coachning framstår yrket personlig tränare som pedagogisk verksamhet. Personliga tränare kan uppfattas som rådgivare, vägledare, konsult eller mentor med ett syfte att stöda klienters utveckling. Det krävs att personliga tränare förstår vad det innebär att utveckla och förbättra klienters förmågor och vara medveten om att det kan ske med olika metoder. Handledning med olika metoder kan förstås som den personliga tränarens undervisning av klienten. I undervisningen är det viktigt att ett ömsesidigt förtroende bildas mellan båda parter så att känslan av att vara i goda händer uppstår hos klienten. Relationen upplevs som trygg när den personliga tränarens handledning är en förtroendefull och professionell verksamhet. Samspelet i relationen mellan den personliga tränaren och



klienten är av en ständigt pågående karaktär och upprätthålls med kommunikation. I träningssituationer är kommunikationen av central betydelse, eftersom klientens utförande observeras och analyseras för att kunna korrigera tekniken och ge feedback. Klienten lär sig utföra övningen genom att upprepa övningarna tills tekniken sitter och säkerhet uppnås. Målet är att det ska bli lättare för klienten att hantera övningar av olika svårighetsgrad efterhand och progressivt förbättra och utveckla sin förmåga genom att frigöra inre potential. Denna utveckling kan vara svår för klienten att själv observera. Genom att påminna och uppmärksamma utveckling, stimulerar den personliga tränaren klienten att frigöra mera potential. I styrketräning handlar det om att kontinuerligt förbättra sin prestation. De personliga tränarna skapar, med olika metoder i sitt handledande ledarskap, förutsättningar för en förbättrad prestation. Undervisningsmetoderna utmanar ofta klientens fysiska förmåga enligt tankesättet göra det omöjliga möjligt. Hur de personliga tränarna tänker om handledning och undervisning är således relevant för hur de uppfattar sitt uppdrag. Pedagogisk grundsyn är ett begrepp som belyser hur tänkandet kan forma undervisningssättet och eftersom avhandlingen syftar till att utforska personliga tränares olika uppfattningar om sitt uppdrag är även detta begrepp viktigt att redogöra för. Begreppet pedagogisk grundsyn presenteras därför i följande underkapitel.

## 2.5 Pedagogisk grundsyn

Den pedagogiska grundsynen avgör hur en lärare agerar i undervisningssituationer och formar en lärares undervisningssätt. Grundsynen är det som läraren förstår och värderar och skapar den uppfattning läraren har om sitt arbete (Lillemyr, 2011, s. 71–72). Enligt Elo (2015, s. 47) kan pedagogisk grundsyn förstås som uppfattningar om principer och värden som är centrala för en viss praktik. Principer och värden kan därför inverka på lärarens pedagogiska val. Utbildningen av personliga tränare är inriktad på anatomi, fysiologi och näringslära. I utbildningsskedet får de ta del av de värden och principer som är förknippade med branschen och utbildningsorganisationen. De personliga tränarnas pedagogiska val för hur de handlar styrs således av värden och principer som är förenliga med utbildning och bransch. De delar av utbildningens värden och principer som bäst kan anpassas till de personliga tränarnas kunskapsbakgrund och erfarenhet inverkar på hur de väljer att utföra sitt arbete. Det kunskapsområde som behärskas bäst kan därför inverka på hur personliga tränare uppfattar sitt uppdrag. Lillemyr (2011, s. 71–72) fastställer att lärarens undervisningssätt styrs av uppfattningar som är primära och djupgående till sin natur. Uppfattningarna kan således vara filosofiska, psykologiska och sociologiska.

Varje pedagog bör ha en uppfattning om filosofiska frågor som bildar grunden för en pedagogisk teori, oavsett om teorin är tydlig eller otydlig för pedagogen (Stensmo, 1994, s. 18). Enligt Stensmo (1994, s. 19) kan kunskapsteori, naturfilosofi, värderingsgrund, människosyn, samhällsteori, religiös grund, bildningsideal, bildningsteori, didaktisk teori och metod finnas med i de aspekter som bildar en pedagogisk teori. I den pedagogiska grundsynen bör åtminstone fem av dessa aspekter ingå som grund. Dessa är *kunskapssynen*, *etiksynen*, *människosynen*, *samhällssynen* och synen på *pedagogiska situationen*. Av dessa är det främst kunskapssyn, etiksyn, människosyn och pedagogisk situation som jag uppfattar är relevanta för avhandlingens syfte. Samhällssynen har mindre betydelse för syftet och presenteras därför inte.

### *Kunskapssyn*

*Kunskapssynen* varierar i hög grad i den tidigare forskningen. Stensmo (1994, s. 19) hävdar att människors kunskap berör frågor om ursprung, giltighet och gränser. Det är filosofiska frågor om hur vi får kunskap och värdet på denna kunskap, samt hur vi skiljer på vad som är tro och vetande. Genom att ställa frågan om hur man återskapar och förnyar kunskap i samhället kan man få svar på vad lärande är (Säljö (2017, s. 15). Säljö (2017) menar att man förmedlar erfarenhet och kunskap i samspel med varandra och genom att iaktta och delta i aktiviteter kan man uppnå insikt och förstå situationer genom att ställa frågor. På detta sätt får man information som kan omsättas till praktiska färdigheter i vardagsmiljö.

Kunskapssynen berör frågor om vad som är viktig kunskap och hur man når viktig kunskap. Detta är frågor som personliga tränare bör ta ställning till och avgöra hur denna kunskap framförs. Vad som är viktigt uppfattas olika från person till person. Det är därför troligt att personliga tränares uppdrag formas av det som uppfattas viktigt. Den del av kunskapsområdena anatomi, fysiologi och näringslära de uppfattar vara viktigast präglar hur personliga tränare agerar och vad de väljer att förmedla.

### *Etiksyn*

Etik innehåller värden som bildar principer, värderingar och normer som utgör stommen för moraliskt agerande. Filosofen Peter Kemp definierar etiken enligt Aristoteles etiksyn om *det goda livet*. Kemp hävdar att *etik är en människosyn, en vision om det goda livet*, därför blir frågan om hur man ska leva användbar ur ett etiskt perspektiv. Frågan kan vägleda men inte avgöra agerandet i olika sammanhang. (Orlenius & Bigsten, 2006, s. 58.)

Etik handlar till stor del om värderingar och uttrycker vad som är bra eller dåligt, gott eller ont och vad som är vackert eller fult (Stensmo, 1994, s. 19). Värderingar är en personlig uppfattning

hur något är eller en grundläggande åsikt om vad en person anser om något. De är djupt personliga uppfattningar hos individen och kan vara omedvetna och icke verbalt reflekterade. Personliga värderingar kan vara känsliga eftersom de är knutna till identitet, jag-uppfattning och det som uppfattas viktigt i livet. (Orlenius & Bigsten, 2006, s. 65.) En lärares yrkesetik kräver enligt Orlenius och Bigsten (2006) en förmåga att vilja se saker och ting från olika perspektiv och mod att ifrågasätta sina egna värderingar.

Etiksynen handlar om hur personliga tränare ser på sitt uppdrag som handledare. Frågan om hur man lever ett gott liv är ur ett etiskt perspektiv en fråga som den personliga tränaren bör ställa sig. Ett gott liv kan också beskrivas som välbefinnande. Den personliga tränaren handleder sin klient till välbefinnande men vad som ingår i välbefinnandet blir en värderingsfråga. De värden och värderingar som de personliga tränarna uppfattar höra till välbefinnande och ett gott liv präglar därför vad de väljer att fokusera på i sitt uppdrag. Värdena kan beröra klientens fysiska utveckling enskilt eller holistiskt. Enskilt kan det innebära fysisk utveckling och förändring med fokus på träning och kost för en förändrad kroppscomposition. Holistiskt är fysisk utveckling något som berör helheten, vilket innebär att träning och kost för förändrad kroppscomposition även omfattar förändringar av klientens vanor och beteende som är av en djup och komplex karaktär.

### *Människosyn*

Människosynen handlar om hur människan uppfattas. Stensmo (1994, s. 19) förklarar att det är frågor om hur eleverna eller deltagarna uppfattas som människor. Människan kan dels uppfattas som god, aktiv och ansvarsfull dels som ond, passiv och oansvarig. Människan kan ha behov av piska eller morot för att motiveras. Collste (2010, s. 35) förklarar att människosynen påverkar våra handlingar eftersom attityden mot människor varierar i mötena med andra människor. Ifall människan i mötet uppfattas som ond är man skeptisk och misstänksam, eftersom mötet förväntas få negativa följder. Människosynen bildas av ofta genom fostran, vilket innebär att föräldrarnas människosyn övertas. Erfarenheter från barndomen, av både positiv och negativ karaktär, formar delvis människosynen man har som vuxen. Människan kan uppfattas från ett biologiskt, psykologiskt och sociologiskt perspektiv som skapar teorier och discipliner om människans natur. Detta hjälper att skapa en bild av människan som är vetenskapligt grundad. Uppfattningar om människan kan även vara ovetenskapliga antaganden dvs. *metafysiska*, vilket innebär att människan antas bestå av kropp och själ eller endast är en materiell varelse.

Mötet med personer som man inte vet något om sedan tidigare kännetecknas av observation av det man ser och hör, *varseblivning*. Personerna värderas och bedöms enligt utseende, beteende och språk för att bilda en preliminär människosyn, men när en relation fortsätter utvecklas mellan människor avtar den ytliga och preliminära människosynen och andra värden tar över. Egenskaper som utseende och beteende får då mindre betydelse och bedöms inte vara negativa men vid irritation kan reaktionen vara omvänd, och de ytliga egenskaperna framhävs på nytt. (Elander, 1994, s. 83–88.)

Människosynen berör frågan om hur en klient uppfattas som människa. De personliga tränarna kan se klienten som en passiv person som inte har en vilja att utvecklas eller som en aktiv person som vill utvecklas och lära sig. Hur de bemöter klienten utgående från perspektiven aktiv eller passiv har betydelse för hur de agerar som handledare. I handledningen ingår överväganden om vilka strategier och metoder som krävs för att hantera och motivera klienten på bästa sätt enligt den uppfattning de personliga tränarna har om klienten.

Den pedagogiska grundsynen skapar därför en förståelse för hur de personliga tränarnas uppfattningar om kunskap, etik och människa inverkar på hur de agerar. Den pedagogiska grundsynen förklarar varför de agerar på ett visst sätt och ger en fingervisning om hur uppdragets karaktär bildas.

### *Pedagogisk situation*

I alla situationer där lärande förekommer bör frågan om vem som har huvudrollen ställas. Det kan dels vara läraren som *lärt ut* och därmed förmedlar sin kunskap med hjälp av olika verktyg, och dels eleven som *lärt in* och bearbetar förmedlad information enligt sitt eget intresse. Centralt för den pedagogiska situationen är att den omfattar *utlärnings- och inlärningsperspektiv*

Den tidigare forskningen visar att det finns många faktorer som kan inverka på hur personliga tränare uppfattar sitt uppdrag. Pedagogisk grundsyn tillför ytterligare ett perspektiv på vad som kan inverka på deras uppfattning. Det betyder att den personliga tränarens syn på lärande och undervisning har en betydelse för hur uppdraget uppfattas, vilket Lillemys (2011, s. 71–72) redogörelse för pedagogisk grundsyn bekräftar. Han hävdar att pedagogiska grundsynen är avgörande för hur en lärare agerar i undervisningssituationer och hur lärare formar ett undervisningssätt. Grundsynen är det som läraren förstår och värderar, vilket i sin tur skapar den uppfattning läraren har om sitt arbete.

Kapitlet skapar förståelse för att personliga tränarens uppfattningar kan formas av många perspektiv och ställningstaganden. Hur de uppfattar sitt uppdrag kan ge svar på frågan om

varför klienter lätt återgår till gamla vanor när kundförhållandet avslutats. Det första kapitlet har varit en orientering i fenomenet personliga tränare och de begrepp som är viktiga för att förklara hur personliga tränare uppfattar sitt uppdrag och särskilt karaktären på sin relation till klienten som forskningsfråga ett efterlyser. Men fokus bör även riktas på klientens förändringsprocess i sammanhanget. Följande kapitel fokuserar därför på klientens förändringsprocess och andra begrepp som också har betydelse för hur uppdraget kan uppfattas.

## 3 Förändringsprocessen

I detta kapitel är syftet att belysa klienters förändringsprocess i personlig träning och framhäva processens komplexa karaktär då klienten försöker ändra sina kost- och träningsvanor. Kapitlet är indelat i tre underkapitel, varav det första inleds med en ingående beskrivning av vad vanor är och hur vanor bildas. Beskrivningen fokuserar på vad det innebär att förändra vanor och vilka utmaningar klienten kan förvänta sig. Det andra underkapitlet ägnas åt en generell beskrivning av lärande. Kapitlet avslutas med ett underkapitel om det transformativa lärandet för att underlätta förståelsen för klientens förändringsprocess.

### 3.1 Vanor

En klient anlitar en personlig tränare av många olika anledningar, men oavsett anledning omfattar personlig träning en förändring av vanor som berör klientens livsstil. Förändring av livsstil innebär ofta att klienten ökar sin aktivitet och förändrar sin kost för att uppnå viktminskning eller ökad muskelmassa. Kost och träning är ofta kopplat till vanor som bildats under lång tid och kan därför vara svåra att förändra. Kostvanor präglas således av den matkultur som klienten bär med sig från barndomen. Vanor handlar inte enbart om att byta ut livsmedel eller ändra träningsmetod, utan är en förändringsprocess av djupare karaktär eftersom klienten tvingas reflektera över sina kost- och träningsvanor. Därför krävs en redogörelse för vad en vana är och hur den bildas.

#### *Vad är en vana och hur bildas vanor*

Neal, Wood och Quinn (2006, s. 198) konstaterar att utan vanor vore människan tvungen att planera alla handlingar medvetet och enkla handlingar som att koka kaffe och spela piano skulle innebära kontrollerad observation av handlingen. De menar också att ett gemensamt perspektiv på mekanismer som involverar vanor ännu är under utveckling, men att de flesta forskare är överens om att vanor bildas i samband med upprepade vardagliga handlingar som sker i liknande situationer eller miljö. I situationerna kan en association kopplas till en viss handling om de sammanfaller nära inpå varandra. Situationen påminner om något bekant och påminner om att utföra en handling.

Gustafsberg och Åhman (2017, s. 226–227) förklarar att en vana kan beskrivas som en automatisk reaktion och som drifter eller inlärda betingelser som styr instinktiva val. Vanor uppkommer i alla former av handlingar som upprepas under tillräckligt lång tid och samtidigt upplevs som belönande. Enkla handlingar, som att lära sig dricka ett glas med vatten genast då man vaknar, kan medvetet förändras till en vana om handlingen upprepas ca 40–60 gånger.

Detta skiljer sig avsevärt från motorisk inlärning som i vissa fall kräver 10 000 upprepningar för fullkomligt utförande. Vanor är den del av inre styrmekanismer som ofta kan förklara varför man agerar på ett visst sätt. De styr i livet och kan bli ett öde i många fall, hävdar Gustafsberg och Åhman (2017), som studerat fenomenet situationsbedömning. Automatiserade vanor sparar energi och behovet av självdisciplin minskar på så sätt i situationer då beslut ska tas. Den sparade energin kan istället användas till mera komplicerade och brådskande lägen som kräver situationsbedömning för att möjliggöra en smidigare vardag.

Det finns många faktorer som inverkar på vardagliga vanor, hävdar Jaakkola (2017), och menar att man ofta har en tendens att koppla vanor till särskilda bekanta sammanhang. Det finns vissa tidpunkter, människor och saker som kan sätta igång en vana, eftersom de utlöser ett känslotillstånd som gör att man utför en viss handling automatiskt före, efter eller i samband med dessa. Vanor är ofta djupt rotade och styr våra handlingar. Det krävs en teoretisk förståelse för hur vanor uppkommer för att nå förändring. (Jaakkola, 2017, s. 118.) Vanor bildas enligt Jaakkola (2017) av delarna *trigger*, *handling* och *belöning*. *Trigger* innebär att vanan ofta triggas igång av någon tydlig eller otydlig känsla. Att känna hunger eller törst är en tydlig känsla, medan trötthet kan vara av mera otydligt slag. Speciella platser och tidpunkter eller då man upplever tristess kan också anses otydliga. Med otydlig menas att det är svårt att avgöra känslans styrka. Oavsett om vanan triggas igång känslor på ett tydligt eller otydligt sätt, så sätter den igång handlingsförlopp där man handlar eller avstår från att handla som vanligt eller som man brukar. *Handling* sker då triggern är utlöst och någon form av belöning är i sikte. Belöningen kan uppnås genom att äta, dricka, ta det lugnt och av att röra på sig. Men belöningen kan även innebära att avstå från att äta eller att dricka. Centralt är att handlingen alltid strävar mot någon form av god belöningskänsla. Målet för en *handling* är således alltid belöning och en god känsla, men vanorna är inte svartvita och därför kan de handlingar som leder till belöning inte kategoriseras som bra eller dåliga. De flesta människor är medvetna om vilka handlingar som är bra för det egna välbefinnandet men handlar ofta tvärtom, eftersom det kan upplevas belönande. (Jaakkola, 2017, s. 118.)

Vanor uppkommer enligt Gustafsberg och Åhman (2017) genom en process som på engelska kallas *chunking*, vilket innebär att hjärnan omvandlar flera enskilda funktioner till en enhetlig funktionskedja som skapar en grund för hur rutiner och vanor formas. Denna process förenklar och förstärker förutsättningarna för att skapa vanor relativt lätt, eftersom processen i hjärnan kräver mindre energi. Människan är på sätt och vis beroende av vanor då de ur evolutionsperspektiv hjälpt till att överleva. Detta kan förklaras med vanor som är kopplade till rädsla normalt för med sig ett obehag för situationer som igen skapar rädsla. Människan lär sig

således undvika dylika situationer igen och därför betraktas vanor som livsviktiga och gynnsamma. Vanor är automatiska handlingar som inte belastar hjärnans kapacitet med att man koncentrerar sig på att lära in nya saker. Detta är dock både på gott och ont, eftersom hjärnan inte kan skilja på bra och dåliga vanor. Hjärnan kopplar lätt ihop olika sammanhang som inte har relevans för förhållandet mellan handling och konsekvens. För att förstå handling och konsekvens krävs en rationell och logisk tankegång som avviker från processen med vanor eftersom handlingen sker automatiskt. I det dagliga livet behöver man vanor för att tänka, känna och handla för att minska behovet av självdisciplin när beslut ska tas. Förenklat kan man säga att beslutet om att tvätta tänderna på kvällen inte behöver tas, eftersom vanan automatiskt styr oss till att borsta tänderna. (Gustafsberg & Åhman, 2017, s. 227–228.)

Neal, Wood och Quinn (2006, s. 201) poängterar att den övergripande inverkan som vardagliga vanor medför är viktig att förstå i relation till personers svårighet med att förändra sina vanor. Det är vanligt att personer misslyckas med att förändra vanor som är kopplade till livsstil och särskilt de vanor som berör kost och träning. Forskning påvisar att en viss tidpunkt på dagen eller de platser man befinner sig på kan trigga igång vanor. Detta betyder att personer som misslyckas med att förändra sina vanor inte nödvändigtvis saknar vilja eller kunskap, utan indikerar snarare på att kraften i de situationer som triggar är utmanande. Vanor kan leda till att man gör de man ofta har gjort, trots att avsikten är att göra annorlunda.

De flesta människor vet att näringsrik kost, frekvent träning och tillräcklig sömn hör till grundpelarna för en bättre hälsa. Kunskap är viktig, men räcker inte till för att förändra vanor och lösa problem. Oberoende av hur hårt och disciplinerat klienten följer ett kost- och träningsschema, finns risken att självdisciplinen, motivationen eller viljan i något läge tryter. I dessa lägen är gamla vanor tacksamma att återgå till för klienten. Självdisciplinen fungerar kortsiktigt och en egentlig förändring uteblir. Den personliga tränaren behöver förstå mekanismen för hur vanor bildas för att kunna hjälpa klienten. Självdisciplin och vilja kan underlätta klientens strävan att förändra en vana om skillnaden mellan dessa kan förstås. Självdisciplin och motivation behövs för att förändra vanor, men är inte av absolut betydelse då även vanor som sker automatiskt i vardagliga situationer kan inverka. Till exempel när man har tråkigt tar man ibland fram telefonen ur fickan och tråkigheten är som bortblåst, när man får följa med vad som händer i världen. Tråkigheten är *triggern* som sätter igång vanan och *handlingen* är att telefonen tas ur fickan, medan *belöningen* är att få följa med det som händer i världen.



### *Vilja och självdisciplin*

Gustafsberg och Åhman (2017, s. 236) förklarar att självdisciplin och vilja i rätt proportion kan fungera för att skapa vanor om de förstås rätt. I en undersökning framgår att elever efter att de ätit choklad hade förmågan att energiskt lösa svåra uppgifter 19 minuter i snitt, medan de som ätit grönsaker och disciplinerat fokuserat på att inte äta choklad löste motsvarande uppgifter energiskt 8 minuter i snitt. Samma fenomen har konstaterats i flera undersökningar. Det finns lägen då man bemöts av olämpligt beteende och ändå försöker besvara beteendet med ett vänligt bemötande för att vara till lags. I dessa lägen undviker man omedelbara tanke- och känsloreaktioner som skapar konflikt, vilket tär på tillgång av självdisciplin i andra situationer. Förenklat har man mindre energi till beslut i konfliktsituationer ifall självdisciplin används för att kontrollera tanke- och känsloreaktioner.

Om klienten i personlig träning använder enbart självdisciplin för att bemästra nya kost- och träningsvanor är sannolikheten stor att energin i något skede tar slut. Det kunde med andra ord förklara varför klienter inte uppnår en permanent förändring och lättare återgår till sina tidigare vanor. De tidigare vanorna är mindre energikrävande för klienten och skulle därför vara frestande att återgå till.

Gustafsberg och Åhman (2017) presenterar följande resonemang i boken *Tilannetaju, päättä paremmiin*. Ifall man på arbetsplatsen avstår från att äta en chokladbit som man vill äta, finns mindre energi till att förhålla sig lugnt till kollegers beteende. Detta stämmer om man inte förstår att chokladbiten är betydelselös i sammanhanget och att självdisciplin inte behövs för att avstå eller inte avstå om tillgången av självdisciplin är god. Ett misslyckande beror ofta på att människan har en förkärlek för mål som är svåra att uppnå, vilket tär på hennes begränsade tillgång på självdisciplin. Människor med god självdisciplin avsätter mindre tid till att avstå från olika frestelser än de som styrs av en sämre självdisciplin. De människor som har en god självdisciplin använder denna primärt till att skapa vanor. På detta sätt sparar de energi för olika situationer och använder självdisciplin på ett rätt sätt, eftersom vanan är automatisk och beslutet således redan taget. Vanor hjälper att bilda en grund för att ta bättre beslut. (Gustafsberg & Åhman, 2017, s. 236.)

Processen för hur vanor bildas ger en förståelse för hur omfattande den är. Klienten ställs inför utmaningen att lära känna sig själv, eftersom det krävs en reflektion över de vanor som ingår i det vardagliga livet. Insikten om att de vanor man har inte är optimala för till exempel den egna hälsan kan upplevas obekvämt. De vanor som klienten tidigare upplevt som en naturlig del av vardagen analyseras och ifrågasätts av både klienten och den personliga tränaren för att

provocera fram ett nytt förhållningssätt till kost- och träningsvanor. Ett förhållningssätt som inte får domineras av självdisciplin utan snarare ett förhållningssätt som skapar realiserbara vanor. Mekanismen för hur vanor bildas är relativt enkel att förstå, men för att klienten ska bli medveten krävs en reflektion om vad, var och varför man gör som man gör. Belöningen som är målet för handlingen är inte synonymt med en god vana eller dålig vana. Det är därför naturligt att människan i vissa situationer agerar helt på känsla, vilket kan resultera i en handling som inte är optimal för välbefinnandet. Förståelse för vanornas komplexitet ger en insikt om att klientens förändring är mera än att endast träna och äta disciplinerat samt sova tillräckligt.

## 3.2 Lärande

Lärande betyder att någon form av förändring alltid är involverad i processen. I personlig träning ska informationen som den personliga tränaren förmedlar implementeras och integreras till den kunskap som klienten bär med sig i form av tidigare erfarenhet. Underkapitlet om vanor gav en förståelse om att reflektion och ifrågasättande av vanor är en utmaning för klienten. Den nya kunskapen om vanor ska leda till ett nytt sätt att handla som innebär att klienten anpassar eller överger sitt tidigare handlingsmönster. Lärandet är krävande då klienten i denna process ifrågasätter hur hon tidigare tänkt och handlat. En klients syn på sig själv förändras med de nya perspektiven på vem man är. Förändringen och lärandet framstår ur detta perspektiv som en fråga om identitet. Detta underkapitel inleds med en generell beskrivning av lärande och avslutas med det transformativa lärandet som jag anser är ett lämpligt begrepp att beskriva klientens lärande ur ett förändrings- och identitetsperspektiv.

### *Kultur och socialisation*

Kulturen influerar människan vars tankar, känslor och handlingar påverkas av situationen hon befinner sig i. Människan kommer således att lära sig det man påverkas av som människa i olika situationer. Barn och vuxna som vägleds in i en kultur kan betraktas som nybörjare när de lär sig av en utbildad vuxen i olika situationer. Barnet inleder tidigt sin skolgång och en vuxen påbörjar en utbildning och befinner sig båda i en situation där de som nybörjare förväntas lära sig. Lärandet i denna process kan förklaras med begreppet socialisation. I det tidiga bondesamhället socialiserades barnet genom att lära sig imitera vuxnas verksamhet. Barnen studerade vuxnas sätt att arbeta och utföra saker och tillämpade senare vuxnas beteende i leken. Lärandet innebar en förberedelse för vuxenlivet och garanterade att kulturarvet levde vidare, eftersom barnen reproducerade kulturen. (Stensmo, 1994, s. 11.)

Kulturen inom personlig träning präglar till stor del hur den personliga tränaren agerar och klienten socialiseras in i den rådande kulturen som den personliga tränaren gestaltar. Maguire

Smith (2008, s. 219) hävdar att de personliga tränarna uppmuntras att betrakta sig själva som förebilder och därmed blir deras livsstil och fysiska habitus en schablon för ett rekommenderat ideal. Detta blir tydligt när de personliga tränarna lever som de lär och uppfattar kroppen och attityd som viktiga element för att hjälpa klienten till bättre fysisk kroppsform. De strävar avsiktligt efter att utmana kroppskulturen med nya perspektiv.

### *Reproducerat lärande*

Kundförhållandet ger en möjlighet för klienten att på nära håll betrakta den personliga tränaren och skapa sig en bild av vad det innebär att leva som man lär. En klient får råd och tips som är av både teoretisk och praktisk karaktär, vilket är värdefullt för klienten. I jämförelse med en personlig tränare är klienten också en nybörjare inom området kost och träning, vilket Nutting (2018, s. 199) hävdar då han förklarar att en genomsnittlig klient ofta är utbildad inom kost och hälsa eller på annat sätt felformerad. De praktiska tipsen får klienten främst i samband med träningen då rörelser ofta konkret imiteras enligt tränarens demonstration. De teoretiska råden omfattar bland annat värderingar som är förenliga med kulturen inom branschen och som den personliga tränaren förmedlar i tal och agerande. Enligt Maguire (2008, s. 219) syns den personliga tränarens värderingar, entusiasm och kunnande i agerandet. Värderingar kan tolkas som teoretiska råd, eftersom det kräver reflektivt tänkande av en klient. Det finns en möjlighet för en klient att avstå eller inkludera värderingarna i sitt eget liv. Om klienten inkluderar värderingarna reproduceras kulturen genom att klienten agerar enligt dessa.

Uttrycket lärande används i många sammanhang och förknippas med färdigheter som att lära sig gå, cykla och köra bil, men även färdigheter som läsa, skriva och räkna. Lärande kan även vara mera av mera abstrakt och omfattar då att lära sig ta hänsyn och ansvar för eget liv och medmänniskors liv. Oavsett sammanhang kan uttrycket lärande användas, förstås och beskrivas på olika nivåer. Vetenskapligt har människan inom biologiska och neurovetenskapliga discipliner haft ett intresse för hur lärande utvecklas i hjärnan. Syftet har varit att kartlägga en biologisk bas genom att studera hur djur lär sig saker och dra paralleller till människan. Inom de psykologiska och pedagogiska disciplinerna har andra termer för lärande varit intressanta och beteendet har studerats som kognitiva processer där människans tänkande varit i fokus. Lärande sker även i samspel mellan människor och i grupper och organisationer, vilket har lett till att den sociologiska disciplinen m.fl. har fokuserat på lärande som ett kollektivt fenomen. Den gemensamma kunskapen i grupper och organisationer har ansetts värdefull, vilket skapat ett intresse för hur man utvecklar och behåller kunskap inom dessa grupper och organisationer. (Säljö, 2014, s. 22.)

Jonsson (2017, s. 8) redogör för grundvillkor enligt Illeris (2015) som hävdar att pedagoger bör uppmärksamma i arbetet med lärande. Människan är född med olika förutsättningar för lärande och lever i en fysisk och social omgivning i samspel med varandra. Förutsättningarna och samspelet med andra innebär att lärande kan uppfattas på olika sätt från person till person. Definitionen på vad lärande är kan därför i vardagsspråket formuleras enligt olika uppfattningar. Lärandet kan därför ibland uppfattas som synonymt med undervisning eller själva läroprocessen, men även mera konkret som vad man lärt sig eller som ett samspel där lärande sker mellan individ och omgivningen. Säljö (2015, s. 150) förklarar att synen på lärande präglas av människans filosofiska tankar om kunskapens särdrag, och därför får tankar om värderingar och människosyn stort utrymme i diskussionen om utbildningens roll i samhället och människors liv. Lärande blir ett perspektiv på möjligheter som formas av flera mänskliga drivkrafter.

Det betyder att det finns många perspektiv på lärande och att enighet om vad lärande är och hur man ska se på lärande är en utopi. Mänskliga ideologiska ställningstaganden utvecklas under tid och präglar synen på lärande i relation till samhällets och individens förmodade behov.

#### *Lärande för att främja välbefinnande eller färdighet*

I personlig träning förekommer lärande som ger konkreta färdigheter. Träning innebär att klienten utför motoriska övningar med kroppen och uppnår en viss teknisk färdighet. I dessa situationer behöver klienten även kognitiv färdighet för att förstå den personliga tränarens instruktioner. Träningssituationerna kräver att klienten förstår varför rörelsen görs och tänker på hur utförandet aktiverar rätt muskel i övningen. Det övriga lärandet i förändringsprocessen är som helhet mera komplex, eftersom klientens drivkraft att lära sig kan styras av olika behov. Då lärandet dessutom kan uppfattas olika från person till person ställs den personliga tränaren inför frågan om vad klienten ska lära sig. Ska klienten lära sig ta ansvar för sitt välbefinnande eller lära sig hur vikten minskas? Förändringsprocessens karaktär bestäms till stor del av hur klienten och den personliga tränaren uppfattar lärandet i förändringsprocessen. Den kunskap som den personliga tränaren ger sina klienter bestäms av klienternas varierande behov. Klienter kan ha behov som är av mera synlig karaktär och behov som är av mera osynlig karaktär. Synliga behov kan relateras till konkreta mål som kan observeras av andra. De osynliga behoven kan relateras till välbefinnande och är således svårare att se. En förändrad vikt kan observeras bättre än en förändrad vana fastän båda kan leda till någon form av välbefinnande, vilket skulle innebära att lärande som fokuserar på ett osynligt välbefinnande och på att förändra en klients vanor kunde ge ett bredare perspektiv på förändring för personliga tränare.

### *Lärande av tidigare erfarenhet och vuxet lärande*

Stensmo (1994, s. 19–20) anser att filosofiska frågor uppstår i olika former av pedagogisk verksamhet och speciellt i frågor som omfattar kunskap och etik. Stensmo lyfter fram pedagogen Philip Jacksons två undervisningstraditioner som grundar sig på olika kunskapssyner. Den första traditionen kallar han *mimesisk*, vilket är ett begrepp med ursprung i filosofen Aristoteles estetik. *Mimesisk tradition* bygger på antagandet att kunskap är ett efterliknande av verkligheten. Den andra traditionen kallar han *transformativ tradition*, som bygger på antagandet att personliga erfarenheter omvandlar uppfattningen om verkligheten. Verklighetsuppfattningen är personlig och utgår från aktuella och tidigare erfarenheter. Konkret betyder denna tradition att eleverna söker sin egen kunskap och handleds enbart av läraren i sökandet. I den personliga träningen ingår både *mimesisk* och *transformativ* tradition.

Människan utvecklas och lär sig genom hela livet. Lärandet kan ske i olika situationer som uppstår i skola, familj, arbete och samhälle som ger vuxna en möjlighet att i dessa situationer reflektera över hur lärandet kan påverka livet och främja välbefinnandet. Det finns en möjlighet till inläring i alla situationer. Den vuxne ses som en självständig människa som tar ansvar för det egna lärandet. Synen på den vuxne som färdigutvecklad har medfört begränsade uppfattningar bland pedagoger om hur vuxna lär sig. Det vanliga uttrycket; Man kan inte lära en gammal hund sitta lever således ännu kvar och illustrerar de begränsade uppfattningarna bland pedagoger. (Bron-Wojciechowska, 1996, s. 186–198.)

Bron-Wojciechowska, 1996, s. 186–198 menar att inläring sker på samma sätt för vuxna som för barn. Enligt denna syn kan en pedagog använda sig av samma undervisningsmetoder för både vuxna och barn, men får ta i beaktande att den vuxne lär sig lite långsammare än barnet. Ifall man ser på saken på detta sätt är det inte nödvändigt med en särskild vuxenpedagogik. Utifrån en annan syn sker inläringen på olika sätt, och barnet kan då liknas vid en svamp som suger i sig all tillgänglig information relativt spontant och okritiskt. Den vuxne däremot har en mer gedigen kunskap och erfarenhet som grund, och informationen som tas in granskas rationellt och kritiskt. Den vuxne ifrågasätter den nya informationen innan den kan placeras in med tidigare inhämtad kunskap. Enligt detta synsätt är den vuxnes inläring ofta frivillig och drivs av motivation, medan barnets inläring oftare karaktäriseras av tvång eller rädsla. Behovet av en särskild vuxenpedagogik skulle enligt detta synsätt vara motiverad.

### *Lärande och förändring i personlig träning*

De flesta klienter som söker sig till en personlig tränare har uppnått vuxen ålder och har således olika erfarenheter med sig i bagaget. Denna livserfarenhet hos vuxna innebär att de har

uppfattningar som bildat vanor enligt vilka de agerar. När kundförhållandet inleds kan klienten ha utfört vissa handlingar automatiskt utan att reflektera över varför man egentligen handlar på ett visst sätt. Enligt den *transformativa traditionen* som Stensmo (1994, s. 19–20) beskriver, är erfarenheten den grund som klienten bär med sig. I förändringsprocessen ska klienten från denna grund bilda sig en ny uppfattning om verkligheten. Den kunskap som den personliga tränaren förmedlar om kost och träning lägger klienten till sin tidigare kunskap. I denna process ingår ofta kritiskt tänkande om verkligheten innan ny kunskap kan anpassas och accepteras. En klient söker ny kunskap och handleds av den personliga tränaren i sökandet. Det är vanligt med kostrelaterade missuppfattningar bland klienterna. Detta kan belysas med följande exempel. Ett stort kolhydratintag kan ha en snabb och stor inverkan på vikten, eftersom det binder vatten i kroppen. En vanlig missuppfattning är att viktökningen beror på ökad fettvikt, trots att viktökningen beror på vätska. Varje gram av kolhydrat binder cirka 2–4 gram vätska, och om kolhydratintaget är rikligt kan vikten öka med 1–3 kilo på kort tid. Denna missuppfattning är vanlig och har även lett till att kolhydraterna fått ett oförtjänt dåligt rykte. Detta exempel belyser vilken typ av problematik som ingår i förändringsprocessen. En klients erfarenhetsbaserade uppfattningar som berör kosten omfattar inte enbart makronutrienten som kolhydrater, protein och fett, utan berör även träning.

Förändringsprocessen innebär att klientens syn på sig själv förändras, eftersom klienten lär sig tänka annorlunda. Det är en tidskrävande process för klienten, som ofta förändrar delar av sin identitet. Uttrycket att det inte går att lära en gammal hund sitta är aningen missvisande och kunde ändras till att det tar tid att lära en gammal hund sitta. Inom det transformativa lärandet beskrivs lärandeprocessen med fokus på hur en vuxen förändrar sitt tänkande för att bli mer mottaglig för förändring. Föreläsningen kommer därför att ägnas åt det transformativa lärandet.

### 3.3 Transformativt lärande

#### *Historiskt perspektiv*

Enligt Merriam (2008, s. 5) är teorin om transformativt lärande en unik teori anpassad för vuxna. Det transformativa lärandet kan spåras till psykoterapi och har inte förknippats med undervisning och skolgång tidigare. Merriam (2008) förklarar att Jack Mezirows teori om vuxnas lärande bildade den grund för transformativt lärande som fick sitt genombrott år 1978. Illeris (2014, s. 148) menar att Mezirow fick inspiration från kvinnornas frigörelserörelse som florerade i USA under 1970-talet. Rörelsen motsatte sig det samhälleliga och personliga förtrycket av kvinnor. Mezirow intresserade sig särskilt för hur rörelsen frigjorde sig från förtrycket genom att öka uppmärksamheten för problemet. Det transformativa lärandet har med

Mezirow fått ett internationellt erkännande och uppfattas ofta som en av de mest avancerade formerna för människans lärande. Taylor och Cranton (2013, s. 39) påpekar att det transformativa lärandet innehåller inslag av humanism och konstruktivism. Humanismen bidrar med ett psykologiskt perspektiv och ser människan som en god, fri och självständig varelse och betonar självets utveckling för människans bästa. Konstruktivismen med Piaget i spetsen tillförde en syn på lärande som innebär att människans erfarenhet används för att skapa mening i tillvaron, både individuellt och socialt i dialogen med andra. Tillsammans genomsyras humanismen och konstruktivismen av västerländska värderingar och övertygelser om att alla kan uppnå vad de vill och att alla borde ha förutsättning för frihet och lycka. Mezirow tog fasta på dessa ”goda” värderingar och det syns i hans tidiga beskrivningar om det transformativa lärandet.

### *Transformationsprocessen*

Transformativt lärande enligt Mezirow är en process som transformerar det som individen tar för givet. Det kan vara meningsperspektiv, förståelse, tankemönster och vanor. Dessa omvandlas till känslomässigt mera flexibla och individen reflekterar över meningsperspektiv med mera insikt, öppenhet och respekt. Det här leder till övertygelser och åsikter som är mer trovärdiga eller befogade och hjälper individen att agera annorlunda. (Viggosson, 2011, s. 61; Mezirow, 2005, Illeris, 2007.) Den referensram som Mezirow hänvisar till i sin definition består av två delar: tankebanor och synsätt. Tankebanor är uppfattningar som tas för givna och synsättet är hur vi förhåller oss till en viss given situation eller omständighet i livet (Gunlaugson, 2007, s. 136). Det transformativa lärandet innehåller även kritisk reflektion. Kritisk reflektion inom transformativt lärande kräver en förståelse av tänkandets metodiska, logiska och riktiga karaktär. I reflektionen finns intresse för hur tänkandet uppkommer och formas, och därför betonas även tankebanornas ursprung, struktur och bakgrund som viktiga för att avgöra om de är relevanta och lämpliga. (Dix, 2016, s. 142; Mezirow, 2003.) Mezirow utvecklade ett schema i tio steg som beskriver transformationsprocessens olika skeden enligt följande:

1. Uppleva ett dilemma
2. Dilemmat skapar rädsla, ilska, skuld känsla och skam
3. Kritisk analys och reflektion av förmodad orsak
4. Missnöjet erkänns ha samband med ett förändringsbehov
5. Kartlägga nya möjligheter, roller, relationer och handling
6. Planera handlingsförlopp
7. Inhämta tillräcklig kunskap för förverkligande

8. Pröva det nya
9. Skapa självförtroende och kompetens med och i det nya
10. Införa det nya i vardagen enligt de nytt synsätt

Mezirow har ofta blivit kritiserad för schemat från olika håll, men kritiken har ofta varit uppskattad, eftersom den utvecklat det transformativa lärandet (Dix, 2016, s. 143; Mezirow, 1991, 2000)

### *Transformationsprocessen tillämpad i personlig träning*

Ifall Mezirows modell tillämpas i personlig träning kunde en klients missnöje med kondition, vikt och utseende vara ett upplevt dilemma. Missnöje kan ibland medföra olika känslor av rädsla, ilska, skuld-känslor och skam. Rädsla för att i framtiden drabbas av mer allvarliga hälsorelaterade sjukdomar och skam över den egna kroppen är ofta en anledning till att en klient börjat analysera och reflektera över sina osunda vanor. Det är även i detta skede som en klient vanligtvis söker sig till en personlig tränare, eftersom de uppnått en insikt om att missnöjet borde åtgärdas. Den personliga tränaren kartlägger klientens livssituation och tillsammans uppgörs en strategi för klientens förändring. Det är ett planerat handlingsförlopp som innebär att klientens tidigare kost- och träningsvanor ses över och förnyas. När de nya vanorna införs i klientens vardag påbörjas den egentliga transformativa processen som karaktäriseras av reflektion. För att fullt ut tillämpa de nya vanorna krävs att klienten förändrar sitt sätt att tänka. De tidigare vanorna har formats under lång tid och inverkar på hur klienten uppfattar sig själv. När en klient tillämpar nya vanor i sin vardag förlorar klienten en del av sig själv då gamla vanor överges. För att uppnå det självförtroende som Mezirow framför i modellen bör klienten förändra synsätt och delar av sin identitet. Detta uppnår klienten genom kritisk reflektion av sina tidigare vanor och tänka på ett annorlunda sätt så att ett nytt förhållningssätt till nya vanor skapas. Denna process är till sin karaktär långvarig och ibland smärtsam, eftersom klienten överger ett tankesätt som tidigare tagits för givet. I personlig träning är de nya vanorna som införs i klientens vardag ofta relaterade till kost- och träningsvanor. Vanorna kan avvika från klientens tidigare kost- och träningsvanor, och därför representerar den personliga tränarens anvisningar om hur en klient ska äta och träna ofta ett nytt synsätt som kräver att klienten omformar sitt tänkande om vanor.

### *Drivkraft*

För att förändras är klientens drivkraft av stor betydelse, vilket Illeris (2014, s. 159) poängterar. Illeris talar om motivation som kan förstås som drivkraft, eftersom motivation är ett begrepp som ofta missuppfattas. Motivation är en betydande faktor i vuxen ålder när en relativt stabil



identitet utvecklats. Motivation blir en möjlighet till förändring av identiteten. Han förklarar att typ och styrkan på motivationen är avgörande, eftersom vuxna inte förändrar delar av sin identitet utan en bra orsak. Orsakerna kan vara av inre och yttre slag eller båda samtidigt. Förändring innebär att stark motivation behövs, och utan denna kan förändring inte förväntas ske. De flesta lärare, instruktörer och ledare är medvetna om detta men försöker ändå felaktigt skapa motivation genom att motivera studerande, klienter och arbetstagare. Enligt Illeris (2014) borde de istället försöka finna motivationen i personen. Den starka motivationen måste finnas djupt rotad i personen själv. Den huvudsakliga utmaningen för att främja transformativt lärande är att anknyta till det inre och yttre potential som finns i den lärdes tillvaro. En potential som är av psykologiskt eller praktiskt slag. Livsvärlden hos den som lärs måste således sammanfalla med den ansträngning som förändringen kräver. (Illeris, 2014, s. 159.) I avsnitten om handledning och coachning framhäver Gjerde (2010) och Whitmore (2002) att syftet med coachning är att frigöra en persons potential för optimal prestation. Enligt detta bör den personliga tränaren ha klart för sig vilken drivkraft klienten besitter och veta om den präglas av kroppsligt ideal eller välbefinnande. Båda främjar välbefinnande men är till sin karaktär olika. Det kroppsliga idealet förknippas ofta med en snabb synlig förändring och välbefinnande med en långsam osynlig förändring, trots att de båda är transformativa till sin karaktär.

#### *Bemästra det obekväma och prioritera bättre val*

Viggosson (2011) förklarar i artikeln pedagogiskt kapital att lusten till progression måste finnas för att undvika stagnering. Progressionen sker via självreglerad förändring. Individens utveckling innehåller behov av trygghet och lust att ta del av det främmande. Behoven står i motsats till varandra eftersom lusten till det främmande utmanar individen och skapar oro. Detta förhållande rubbar balansen i tillvaron men är en förutsättning för att föra individens lärande vidare i en progressiv riktning. Rubbningen i balansen leder således till en förändring och kan definieras som ett transformativt lärande. (Viggosson, 2011, s. 61.) I träningsituationer utsätts klienten ofta för övningar utanför sin bekvämlighetszon som både är fysiskt och psykiskt krävande, och klienten upplever oro, rädsla och lust i en salig blandning. Detta stöds av Nutting (2018, s. 203), som påpekar att den personliga tränaren uppmuntrar och stöder klienten till att överskrida sina gränser över vad som är möjligt att uppnå. Han förklarar att klienten möter flera utmaningar på vägen mot en bättre hälsa och poängterar betydelsen av att den personliga tränaren handleder klienten villkorslöst i denna process.

Mezirow utvecklade begreppet transformativt lärande som innebär en ”förändring av självets organisering”. Enligt Illeris (2007, s. 63–70) kan detta beskrivas som ett lärande som sätter igång förändringar av individens beteende och det handlingsförlopp som individen kommer att

välja i framtiden. Syftet med den personliga träningen är att förändra något i klientens beteende. Klienten drivs av en önskan att förändra kost- och träningsvanor för en bättre hälsa. Hur klienten väljer och agerar har betydelse för denna önskan. Den personliga tränarens roll är utifrån detta perspektiv att handleda klienten till bättre val och agerande. Med sin kunskap om kostens inverkan på välbefinnandet kan den personliga tränaren motivera klienten till bättre val. Ett konkret exempel är att redogöra för proteinets fördelar. Proteinerna gör att mättnadskänslan håller i sig längre, minskar sötsuget och förbättrar fysiska prestationsförmågan. Dessutom är proteinerna det mest termogena näringsämnet, vilket innebär en större energiförbrukning i vila. Fördelen med protein, både vid viktnedgång och muskelbyggande, kan motivera klienten att göra annorlunda val. Klienten kan bli medveten om proteinets betydelse och kan med den personliga tränarens hjälp jämföra sitt tidigare proteinintag med en ny rekommendation. Det blir lättare för klienten att agera på ett optimalt sätt i förhållande till kosten när det finns förståelse.

#### *Tänka på ett annorlunda eller nytt sätt*

Kegan (2009) indelar lärandet i två kategorier: informativt lärande, som avser vad man förstår, och transformativt lärande, som avser hur man förstår. Det transformativa lärandet är en process som förutsätter att personen överskrider och ifrågasätter sitt tidigare prioriterade tankesätt och finner utrymme för ett nytt prioriterat tankesätt, som bättre motsvarar det aktuella sammanhanget. Personen transformerar sitt tänkande till förmån för en ny uppfattning av världen. Den transformativa processen handlar inte om att veta mera utan att veta på ett annorlunda sätt. Kegans synpunkt är att det informativa lärandet bygger på befintlig kunskap och färdighet hos personen, medan det transformativa lärandet ifrågasätter och omorganiserar strukturer för hur personen tänker, och resulterar i ett lärande som omformar sättet på vilket personen förstår världen. (Elo, 2015, s. 58; Kegan, 2009.) I exemplet med proteinets fördelar uppnår klienten förståelse men det finns ingen garanti för att klienten agerar enligt den personliga tränarens förmedlade information. För att agera enligt den förmedlade informationen krävs ett transformativt lärande. Detta lärande uppstår i vardagen när klienten förändrar sina matvanor till exempel genom att tillföra mera protein i kosten. Klienten kan då konkret uppleva viktnedgång och andra fördelar som en följd av ökat proteinintag, vilket främjar ett transformativt lärande. Det blir lättare för klienten att omforma sitt tänkande när proteinets fördelar kan kopplas till ett verkligt resultat.

Illeris (2007, s. 63–70) menar att det transformativa lärandet är smärtsamt, eftersom man ska överge det man tidigare lärt sig. En förändring av självets organisation innebär också att självuppfattningen förändras, vilket upplevs som hotfullt och skapar motstånd. Personlig träning innebär nya rutiner för klienten och medför en omorganisering av kosten. Det blir viktigt

att fokusera på kostens innehåll och måltidernas intervall. Proportionerna mellan protein, kolhydrater och fett bör vara rätt balanserade och måltider ätas systematiskt. Klientens träning ökar och är av planerad och regelbunden karaktär. Förändringarna kräver en organisering av klientens vardag. Nemec (2012) betonar i sin artikel att transformativt lärande både teoretiskt och praktiskt bör erkännas som en obekväm utveckling. En bekräftelse på ett lärande som främjar förändring är att den lärde utmanas till fullo. Hon menar att detta kan ske genom känslofyllda erfarenheter som planeras omsorgsfullt och är balanserade, bekväma samt utmanande till sin natur. (Nemec, 2012, s. 478–479.) En förändring av kostvanor kan upplevas som obekväm av klienten. Motstånd kan till en början vara mera påtagligt, och tanken på förändring kan framkalla en definitiv känsla hos klienten, eftersom klienten successivt upplever det utmanande att acceptera den nya kosten och anpassa den till vardagen så det nya känns bekvämt och balans infinner sig i tillvaron.

### *Kritik och reviderad diskurs*

Enligt Taylor (2008, s. 11) är kritiken mot transformativt lärande som bland annat Merriam (2004) framför befogad. Merriam hävdar att det vuxna lärandets utveckling kräver ett kritiskt och reflektivt engagemang i debatten om det transformativa lärandets rationella diskurs. Hon framför kritik mot den snäva definition av transformativa lärandet som Mezirow framförde från början. Hon förespråkar ett mer holistiskt förhållningssätt till transformativt lärande som innebär att känslor, intuition och andra sätt av vetande borde rymmas med i diskursen, eftersom kritisk reflektion i dessa läroprocesser också är transformativa. Här bör dock poängteras att även Mezirow har reviderat sin ursprungliga definition av transformativt lärande under åren.

Processen som klienten genomgår för att förändras är omfattande och av djup karaktär. Det innebär att klientens syn på sig själv och sina vanor i den personliga träningen ifrågasätts och granskas, vilket innebär att den personliga tränaren får en till dimension att uppmärksamma i handledningen av klienten. Grundläggande information om hur klienten ska träna och äta är en viktig del av den personliga tränarens uppdrag, men eftersom personlig träning i grunden innebär att förändra klientens vanor kan en personlig tränare inte negligera denna aspekt. Det transformativa lärandet upplever jag är ett bra begrepp att beskriva den lärandeprocess som klienten genomgår. Problematiken med klienter som återgår till sina gamla vanor och misslyckas med en bestående förändring är lättare att greppa när läroprocessen beskrivs med transformativt lärande. En personlig tränare som inte uppmärksammat vanor och det transformativa lärandet i sin handledning av klienten och endast förmedlar information uppfattar med stor sannolikhet förändringsprocessen annorlunda än den personliga tränare som uppmärksammat. Den personliga tränaren är en förebild som har goda möjligheter att stödja

klienters förändring och välbefinnande i det dagliga arbetet. För att lyckas behöver den personliga tränaren skapa en god relation till sin klient och förstå förändringsprocessen komplexa karaktär. Hur personliga tränare uppfattar sitt uppdrag är väsentligt, eftersom det kan inverka på en klients förändringsprocess och dess varaktighet. Kapitlet ger en förståelse för nyttan med ett angreppssätt som utgår från vanor, lärande och transformativt lärande i personlig träning. Samtidigt belyser kapitlet på ett bra sätt hur karaktären på klientens förändringsprocess kan förklaras när kapitlets begrepp kopplas till personlig träning och personliga tränare.

## 4 Metodbeskrivning

Kapitlet presenterar inledningsvis avhandlingens forskningsansats i relation till forskningsfrågorna. Därefter läggs fokus på den kvalitativa intervjun och hur denna metod omsatts i praktiken.

### 4.1 Forskningsansats

Denna avhandling bygger på en fenomenografisk ansats med syfte att undersöka personliga tränares uppfattningar om sitt uppdrag. I en fenomenografistudie ligger intresset på att beskriva den variation av uppfattningar som en bestämd grupp har om ett fenomen i sin omvärld. Marton (2000, s. 146–147) förklarar att intresset i fenomenografin är att beskriva fenomen i världen som andra betraktar dem, och framhäva variation i dessa, speciellt i pedagogiska situationer. Av forskningsfrågorna framgår att avhandlingen syftar till att studera personliga tränares uppfattning av karaktären på relationen och förändringsprocessen i förhållande till klienten. Personliga tränares attityder, åsikter, erfarenheter och insikter är ofta av olika slag, vilket innebär att sannolikheten för variation i uppfattningarna är stor.

En forskningsansats består av perspektiv på hur ett fenomen kan tolkas. De har en betydelse för hur forskaren formulerar forskningsfrågor och vilken datainsamlingsmetod som används, samt på vilket sätt data analyseras (Fejes och Thornberg, 2015 s. 21). Enligt Marton (2000, s. 146–147) är fenomenografin ett sätt eller en ansats för att identifiera, formulera och hantera vissa slag av forskningsfrågor, med ett särskilt fokus på frågor som är viktiga för lärande och förståelse i en pedagogisk omgivning. Forskningsfrågorna bör inom fenomenografin vara av en viss karaktär. För att kunna göra en framgångsrik analys krävs att respondanters uppfattning av ett fenomen efterfrågas. (Fejes & Thornberg, 2015 s. 165.) Forskningsfrågorna i kommande avhandling avser att utforska variationen i personliga tränares uppfattning av karaktären på sin relation till klienten och karaktären på klientens förändringsprocess. Detta görs i syfte att utforska hur de personliga tränarna förstår sitt uppdrag och hur de uppfattar yrkets bärande kvaliteter. Avhandlingens forskningsfrågor är följande:

1. *Hur uppfattar personliga tränare karaktären på sin relation till klienterna?*
2. *Hur uppfattar personliga tränare karaktären på klienternas förändringsprocess?*

## 4.2 Intervju

En intervju i forskningssammanhang bygger alltid på förtroende och har som syfte att föra forskningen framåt och tillföra mera om livets sociala verklighet, och sträva efter att förstå utan att bedöma (Trost, 2010, s. 44). Intervjuer med personliga tränare framhäver med stor sannolikhet de olika uppfattningar personliga tränare har om sitt uppdrag. I samtal med personliga tränare har jag tidigare konstaterat att variation förekommer. Den verklighet som de lever i kommer troligtvis att skönjas i svaren. Trost (2010, s. 44) nämner vikten av att förstå den intervjuade utan att bedöma. Under intervjuerna beaktades denna aspekt noggrant genom att lyssna på den intervjuade utan att låta min egenskap som en utbildad personlig tränare inverka.

Fenomenografiska intervjuer är halvstrukturerade eller tematiska. Detta innebär att den vägledande intervjuguiden endast innehåller ett mindre antal frågor (Fejes & Thornberg, 2015, s. 166). För att samla in information användes en halvstrukturerad individuell intervju. Alternativet hade varit en strukturerad intervju. En strukturerad intervju innebär att en lista med färdiga frågor sammanställs och frågorna ställs i en bestämd ordningsföljd (Friman, 2016, s. 30; Patel & Davidson, 2011). För denna forskningsuppgift som avser att utforska personliga tränares uppfattningar på djupet är en halvstrukturerad intervju mera lämplig. En strukturerad intervju hade inte tillåtit personliga tränare att tala fritt om sitt uppdrag och hade gett mindre djup i svaren.

Intervjuguiden för denna forskningsuppgift innehöll några centrala huvudfrågor och stödord som anpassats till avhandlingens forskningsfrågor. Huvudfrågornas antal i intervjuguiden var totalt elva och följdfrågorna formulerades under intervjuens gång med hjälp av stödord med anknytning till temat. De personliga tränarnas svar styrde frågornas formulering och ordningsföljd och innebar att intervjuerna blev av olika karaktär. När stödorden sammanställs bör alternativa följdfrågor uppmärksammas, eftersom dessa kan inverka på svarens längd. En fördel med detta är att jag kan få djupare och mer utvecklade svar. Djupare svar minskar även risken att missuppfatta något som sägs i intervjun. Fejes och Thornberg (2015, s. 166) poängterar att dialogen mellan berörda parter formas under intervjuens gång beroende på svaren som ges och att det är viktigt att den som intervjuar får så uttömmande svar som möjligt.

Intervjun spelades in på telefon för att underlätta analysen och för att verkligen kunna lyssna vad de personliga tränarna sade. Fördelen med en inspelad intervju är att det lättare går att kontrollera vad som sagts ifall något är oklart. Inspelningen gav mig en möjlighet att fokusera på det väsentliga i de personliga tränarnas utsagor då behovet av att anteckna var mindre. Holme

och Solvang (1997, s. 105) påpekar att intervjusituationen är krävande för både intervjuare och respondent, och därför bör intervjusituationen vara spontan och lättsam för att skapa tillit. Intervjuerna ägde rum på den personliga tränarens arbetsplats i ett avskilt rum för att skapa en känsla av trygghet hos den intervjuade. Fördelen med ett avskilt rum är att det minskar risken att bli störd under intervjun. En exakt likadan intervjumiljö kunde inte säkras, eftersom de personliga tränarna inte arbetade på samma ställe. Detta har dock ringa betydelse för resultatet av intervjun. Styrkan med en halvstrukturerad intervju med öppna frågor är mera information. Svaren kan utvecklas och bli djupare när det finns möjlighet att ställa följdfrågor och intervjun formas efterhand. En svaghet kan vara mera jobb med transkriberingen och kategorisering i jämförelse med en strukturerad intervju. I en strukturerad intervju är frågorna färdigt sammanställda och svaren oftast av kortare karaktär.

### 4.3 Urval

Urvalet försvårades för att jag känner många personliga tränare i Finland. Ifall urvalet enbart bestått av för mig kända personliga tränare hade detta kunnat inverka på resultatet. I intervjun deltog därför fem för mig helt okända personliga tränare och en ytligt bekant. En maximal spridning med avseende på ålder, värderingar, kön och tidigare erfarenhet bör säkerställas (Holme & Krohn Solvang, 1997, s. 104). Kriteriet för mitt urval var fem års erfarenhet av arbete med personlig träning och att könsfördelningen skulle vara jämlik. Holme och Krohn Solvang (1997) menar att ett systematiskt urval förutsätter kunskap om den grupp man väljer, så den motsvarar en medveten strategi för vad man vill komma fram till. Det var aningen utmanande att hålla sig neutral eftersom jag själv är en utbildad personlig tränare. Kunskapen om personliga tränare och personlig träning är givetvis god men urvalet försvårades då jag främst avsåg intervjua personliga tränare som jag inte kände sedan tidigare. För att kunna ha en bred uppfattning av fenomenet i studien är de personliga tränarnas erfarenhet av betydelse. En längre erfarenhet av arbetet med personlig träning ger sannolikt en större variation och djup i svaren. För att få största möjliga variationsbredd poängterar Holme och Krohn Solvang (1997) betydelsen av att informationsinnehållets omfattning. Deltagarna i studien representeras av fyra kvinnliga och två manliga personliga tränare och således totalt sex personliga tränare. Fördelningen av könen blev inte jämlik på grund av svårigheten med att hitta manliga personliga tränare. Ålder var inte relevant för mitt urval av personliga tränare, eftersom jag anser att större variation på svaren kan uppnås då deltagarnas ålder inte begränsas till en specifik ålder. De deltagande personliga tränarna är alla från Vasa med omnejd och hade svenska som modersmål. Den geografiska spridningen var därmed begränsad till denna region.

På grund av vad som sägs angående urval i tidigare forskning anser jag att kriterierna motsvarar forskningsuppgiftens syfte på ett ändamålsenligt sätt. De mest centrala kriterierna för mitt urval var kön och erfarenhet. Den personliga relationen till personliga tränare samt min erfarenhet av personlig träning upplever jag som en fördel i valet av deltagare, trots att det var en utmaning.

## 4.4 Analys

Forskningsansatsen i denna studie är fenomenografisk och syftet är att utforska hur personliga tränare förstår sitt uppdrag och hur de uppfattar yrkets bärande kvaliteter. För att presentera resultaten av intervjun på ett tydligt sätt har de personliga tränarnas uppfattningar kategoriserats. De inspelade intervjuernas totala tid uppgick till 2 timmar 35 minuter och materialet var omfattande. Holme och Krohn Solvang (1997, s. 139) förklarar att informationen sällan är kortfattad och försvårar hanteringen av materialet, därför krävs organisering och strukturering av informationen efter insamling.

Fejes och Thornberg (2015, s. 167–169) definierar analysen som en process där forskaren systematiskt undersöker och arrangerar det insamlade materialet. Informationen från intervjuerna analyserades och kategoriserades. Kategoriseringen inleddes med att omvandla det inspelade materialet till textform genom en transkriberingsprocess. Detta gjordes genom att lyssna på inspelningen och ordagrant återge de personliga tränarnas utsagor i ett Worddokument. Under denna process blev jag bekant med materialet. De här kan beskrivas som en delanalys av materialet. Holme och Solvang (1997, s. 141) nämner att utgångspunkten för en delanalys är den text som innehåller uppfattningar om något som är knutet till fenomenet i undersökningen. Dessa kan sedan kategoriseras och återges i tabeller. Genom analys av enskilda uppfattningar kan en tolkning byggas upp av det fenomen man undersöker. I min undersökning avser jag finna skillnader och observera likheter i uppfattningarna. För att upptäcka dessa krävs enligt Fejes och Thornberg (2015, s. 167–169) en analys där likheter och skillnader i texten minskas samt omformas till ett antal kategorier. Denna process beskrivs som en kodning av texten till kategorier.

I analysarbete användes Dahlgren och Fallsbergs (1991) modell som är specifik för fenomenografisk analys. Den beskrivs av Fejes och Thornberg (2015, s. 167–169), och omfattar sju steg. Stegen är följande:

1. Bekanta sig med materialet
2. Kondensation
3. Jämförelse
4. Gruppering



5. Artikulera kategorierna
6. Namnge kategorierna
7. Kontrastiv fas

Analyseringsarbetet började jag med att läsa igenom de texter som transkriberats och *bekanta mig med materialet*. En noggrann läsning för att jag skulle få ett grepp om de personliga tränarnas uppfattningar. Samtidigt använde jag färger för att i texten markera det väsentligaste i utsagorna.

När min förståelse för deltagarnas redogörelser var god inleddes följande steg med att särskilja de viktiga meningar och stycken som påminde om varandra i texterna med de personliga tränarnas uppfattningar. I *kondensationsfasen* är syftet att urskilja det väsentligaste ur materialet (Fejes & Thornberg, 2015, s. 167–169). För att urskilja det väsentligaste klippte jag de markerade utsagorna till ett nytt Worddokument för att tydligare se vilka uppfattningar som kunde spåras till forskningsfrågorna.

I *jämförelsefasen* jämförde jag likheter och skillnader för att upptäcka och avgöra om synonyma uttryckssätt använts. Det är viktigt att kunna avgöra om det rör sig om samma uppfattning. Enligt Fejes och Thornberg (2015, s. 167–169) är fokus på likheter centralt i detta steg. Jag fastställde gränser och uppgjorde kategorier för att få med allt som berörde det valda temat.

*Gruppering* innebar att likheterna och skillnaderna grupperades genom att dela in uppfattningarna i olika tabeller. Uppfattningar som liknade varandra men var av olika karaktär. Detta moment gjordes först till pappers genom att plocka ut särskilda ord och sen flytta över hela meningar i ett Worddokument. Det kan i materialet finnas både likheter och skillnader som kan hamna i samma grupp. En individ som är intresserad av idrott kan av en slump läsa en katalog med utbildningsalternativ och beslutar att utbilda sig till en personlig tränare. En annan individ som också är intresserad av idrott deltar i en föreläsning som handlar om hälsa och beslutar att utbilda sig till en personlig tränare. Likheten är att båda personerna beslutat utbilda sig till en personlig tränare medan skillnaden är att båda personernas avvikande grund för beslutet (Fejes & Thornberg, 2015, s. 167–169). I grupperingsfasen bildas preliminära kategorier och tabeller för att uppnå en synligare struktur. Genom att klippa ut och klistra in liknande och avvikande uppfattningar i ett nytt Worddokument var det lättare att se hur uppfattningarna börjar bilda preliminära kategorier.

I det följande steget som avser att *artikulera kategorierna* var mitt fokus på likheterna i de personliga tränarnas uppfattningar för att avgöra var gränserna dras mellan de intervjuades uppfattningar. Man bestämmer vilken grad av variation som får finnas inom en kategori, utan att behöva bilda en ny kategori. Enligt Fejes och Thornberg (2015, s. 167–169) börjar analysen med ett större antal kategorier som minskar efterhand. En upprepning av steg fyra och fem kan behövas för att fastställa kategorier av slutgiltig karaktär. Detta steg var en process som jag upplevde levde hela tiden. Till en början var antalet kategorier flera än de tio kategorier som slutligen bildades.

I slutet av analysfasen fick kategorierna namn för att få det mest betydelsefulla att synas. De kategorier och tabeller som skapades i steg fyra, *gruppering*, fick namn som tydligt beskrev innehållet i kategorierna. Min strävan var att uppfattningarna som de personliga tränarna hade om sin relation till klienten och om klientens förändringsprocess skulle synas så kort och tydligt som möjligt. Korta namn på kategorierna är att föredra (Fejes & Thornberg, 2015, s. 167–169).

Det sista steget, den *kontrastiva fasen*, hade en relativt klar helhetsbild av uppfattningarna bildats. De personliga tränarnas uppfattningar jämfördes med varandra en sista gång för att se ifall någon uppfattning kunde få plats i fler än en kategori. Syftet är att kategorierna ska vara unika och fullständiga (Fejes & Thornberg, 2015, 167–169). Detta upplevde jag som extra svårt då uppfattningarna ibland tangerar varandra och kan få plats i flera kategorier. Några av uppfattningarna fick plats i en annan kategori, vilket minskade antalet kategorier till totalt tio. Fem kategorier för uppfattningar som berörde relationen och fem kategorier för uppfattningar som berörde förändringsprocessen.

## 4.5 Reliabilitet och validitet

Reliabilitet och validitet handlar egentligen om hur korrekt och trovärdigt resultatet av forskningen kan vara. Kvale och Brinkmann (2017, s. 295) menar att reliabilitet och validitet är en fråga om hur sannolikt det är att samma forskningsresultat skulle uppnås vid en annan tidpunkt av andra forskare. Forskaren bör således reflektera om det finns en risk att samma intervjupersoner skulle svara annorlunda om de intervjuades av en annan forskare. Det är endast genom att oavbrutet kritiskt ifrågasätta noggrannheten i det egna arbetet med att sammanställa forskningen som en grad av god reliabilitet och validitet kan uppnås. (Holme & Solvang, 1997, s. 163.) Det finns risk att de intervjuade skulle svara annorlunda om de intervjuades av en annan forskare. Min bakgrund och erfarenhet har format hur jag tänker om ämnet personlig träning, och intervjun och tolkning har således formulerats enligt denna. En annan forskare har givetvis andra erfarenheter som kunde styra intervjun och tolkningen av de personliga tränarnas utsagor

i en annan riktning. Men eftersom variationen i de personliga tränarnas uppfattningar är det som eftersträvas, anser jag att tillförlitligheten i min undersökning är på en god nivå. Det krävs att forskaren reducerar felen i undersökningen för att bevara en högre grad av tillförlitlighet. Holme och Solvang (2017, s. 163) påpekar att fel inte går att undvika i processen som omfattar insamling och bearbetning av material men forskaren bör sträva efter att göra felen obetydliga för resultatet. Under avhandlingens arbetsprocess är det relevant att fundera om forskningen undersöker det man ämnat undersöka (Fejes & Thornberg, 2011, s. 218; Kvale, 1989). Forskaren behöver följaktligen kunna besvara på sina forskningsfrågor med hjälp av den tillhörande undersökningens resultat. Resultatet i min undersökning besvarar forskningsfrågorna till stor del och skapar förståelse för uppdragets komplexa karaktär.

## 4.6 Etiska överväganden

Personliga tränare profilerar sig ofta med sitt kunnande och konkurrensen är hård. Det gäller att vara attraktiv på marknaden. Eftersom många i denna bransch bedriver verksamhet som enskild näringsidkare, blir identiteten som en kunnig personlig tränare viktig. I intervjun kan kunskapen inom området avslöjas hos den personliga tränaren. Detta kan få konsekvenser för den verksamhet de bedriver. Därför upplever jag att etiska överväganden som strävar efter att skydda både innehåll och identitet är väsentligt. I min forskning har etiska överväganden tagits i beaktande.

Etiska överväganden bör göras under hela arbetsprocessen. Principer bör tas i beaktande för hur materialet hanteras korrekt. Trost (2010, s. 123–125) förklarar att den intervjuade har rätt till egen integritet och värdighet. Alla de personliga tränarna som deltog i intervjun informerades om rätten att vara anonym och samtliga intervjuade önskade vara anonyma.

Respondenterna kan i samband med transkriptionen numreras eller så kan fingerade namn användas för att inte avslöja deltagarnas identitet. En god forskningsetik bör eftersträvas av forskaren, vilket innebär att respondentens samtycke och konfidentialitet uppmärksammas, samt att studiens resultat inte används så att det skadar person och innehåll (Fejes & Thornberg, 2015, s. 268). För att tillmötesgå de personliga tränarnas önskan avslöjas inte deras identitet. Detta framgår i presentationen av respondenter där de personliga tränarna numrerats och kön utelämnats.

De intervjuade informerades före intervjun om att deltagandet är frivilligt. Respondenterna fick samtidigt information om mitt valda tema. Informationen som gavs var kortfattad för att inte avslöja något som kunde påverka de personliga tränarnas utsagor och samtidigt försäkra att svaren som ges är naturliga och ärliga. Trost (2010, s. 123–125) poängterar att intervjun ska

styras så lite som möjligt av intervjuaren och därför bör endast nödvändig information delges de intervjuade. En mera detaljerad information kan ges efter intervjun om den intervjuade är intresserad av att veta mera. De flesta av respondenterna ville veta mera och informerades efter intervjun.

Enligt Holme och Krohn Solvang (1997 s. 146) är etiska överväganden en form av tystnadsplikt. En persons fysiska och psykiska integritet ska skyddas i forskningsarbetet. De poängterar att forskaren måste komma ihåg att forskningsprocessen alltid innebär att vi gör något med deltagarna i undersökningen. I mitt forskningsarbete togs detta i beaktande genom att inte avslöja de personliga tränarnas uppfattningar som kan skada en verksamhet eller en person. Forskaren är ansvarig för att på förhand bedöma följderna som studien kan ha för deltagarna och jämföra dessa med de vetenskapliga fördelar som deltagarna medverkar till (Friman, 2016, s. 37; Kvale & Brinkmann, 2009). Min bedömning är att de personliga tränarnas deltagande i intervjun inte skadar deras verksamhet eller leder till dåligt rykte. Etiska krav kan begränsa forskningen men den begränsar inte forskningens frihet så länge forskaren värnar om den enskildes människovärde (Holme & Krohn Solvang, 1997, s. 33). I min undersökning följdes de etiska överväganden som nämns i den tidigare forskningen på ett öppet och transparent sätt.

## 5 Resultatredovisning

Detta kapitel beskriver de olika uppfattningar som personliga tränare har om karaktären på sin relation till klienten och karaktären på klientens förändringsprocess. Uppfattningarna har kategoriserats enligt Fejes och Thornbergs (2015) tolkning av Dahlgrens och Fallsbergs (1991) analysmodell för intervjumaterial. De personliga tränarnas olika sätt att uppfatta karaktären på relationen och förändringsprocessen presenteras i en figur som placeras i inledningen av avsnitten som redogör för respektive karaktärer. Detta i syfte att ge en överskådlig bild av det som framkom i analysen av de kvalitativa intervjuerna. Kapitlet inleds dock med en presentation av respondenterna för att redovisa bakgrundsinformation av de personliga tränarna som deltog i undersökningen.

Personlig tränare	Ålder	Erfarenhet	Utbildningsorganisation
Personlig tränare 1	43	2 år	Folkhälsan Norrvalla
Personlig tränare 2	24	5 år	Folkhälsan Norrvalla
Personlig tränare 3	31	5 år	Folkhälsan Norrvalla
Personlig tränare 4	29	4 år	Folkhälsan Norrvalla
Personlig tränare 5	37	6 år	Fustra
Personlig tränare 6	46	4 år	Traniner4you

*Figur 1:* Presentation av respondenter

## 5.1 Personliga tränares uppfattningar om karaktären på sin relation till klienten

Detta avsnitt behandlar hur de personliga tränarna uppfattar karaktären på sin relation till klienten. Avsnittet inleds med en kortfattad sammanfattning av de olika resultatkategorierna som bildades av de personliga tränarnas utsagor i samband med intervjuerna. Resultatkategorierna illustreras med diverse citat i syfte att öppet redovisa de personliga tränarnas utsagor och samtidigt erbjuda läsaren möjlighet till tolkning av intervjuresultaten.

### **Personliga tränares olika sätt att uppfatta karaktären på sin relation till klienten**

#### **5.1.1 Relationen innebär samtal för att bedöma klientens utgångsläge**

#### **5.1.2 Relationen skapar drivkraft och inspirerar klienten**

#### **5.1.3 Relationen stöder klientens utveckling**

#### **5.1.4 Relationen syftar till att lära klienten**

#### **5.1.5 Relationen förbättrar klientens fysiska förmåga**

*Figur 2:* Personliga tränares olika sätt att uppfatta karaktären på sin relation till klienten

### **5.1.1 Relationen innebär samtal för att bedöma klientens utgångsläge**

Kategorin beskriver de personliga tränarnas uppfattningar som visar att personliga tränare använder kommunikation i relationen för att bedöma en klients utgångsläge.

#### *Bedömning av en klients förutsättningar och begränsningar*

PERSONLIG TRÄNARE 2: vi bokar en tid och träffas och så diskuterar vi vad de har för mål, vad de har för förutsättningar och om de själv har något önskemål.

PERSONLIG TRÄNARE 4: jag försöker vara, ska vi säga empatisk och komma in i grunden var och varför, var har det börjat det där stillasittandet, hur länge har det varit och om det är några skador i bakgrunden.

PERSONLIG TRÄNARE 5: maskinen är helt fantastisk på det sättet för mig för den framhäver den osymmetri som finns i dominerande muskler som då tar över allt arbete och även de svaga musklerna och snedheter som finns i kroppen, och utgående från detta kan jag analysera.

Flera personliga tränare berättade att kartläggande samtal om begränsande faktorer som sjukdomar, allergier och tidigare skador är en viktig del av relationen för att bedöma utgångsläget.

#### *Fastställa en klients målsättning*

PERSONLIG TRÄNARE 1: jag har nog ett lyssnande förhållningssätt åtminstone i början innan jag överhuvudtaget säger så mycket själv, utan lyssnar till hur personen tänker och ställer då frågor som hjälper mig att förstå vad det är den här personen vill och därifrån då varsamt leder personen mot de där uppställda målen.

Flera av de personliga tränarna förklarade att samtal med klienten ger en möjlighet att veta vad klienten vill och varför hjälpen är behövlig. Genom att ställa frågor och lyssna på klienten kan man gemensamt komma fram till vad som är möjligt att uppnå under tiden för kundförhållandet och fastställa mål.

#### *Skapa förtroende mellan den personliga tränaren och klienten*

PERSONLIG TRÄNARE 3: kommunikation tycker jag är viktigt och att man hittar det där förtroendet hos klienten och känner att man kan ha en bra kommunikation som man gärna uppdaterar, varje måndag brukar jag ha, man skickar vikten (kroppsvikt), hur har veckan gått? Har vi uppfyllt alla träningar?

Personlig tränare 3 ansåg att återkopplande kommunikation är viktig för att skapa förtroende hos klienten och kontrollerade klientens utveckling med uppföljande samtal för att få veta om uppsatta mål uppfylls.

#### *Individuellt anpassad kommunikation till klienten*

PERSONLIG TRÄNARE 5: alla kunder uppfattar mina ord på olika sätt så ibland måste man köra hela repertoaren av de där tankarna för vad du ska tänka på i till exempel lats drag (övning för ryggmuskler). Hur du får det (muskeln) att jobba rätt och liksom vara väldigt kreativ med ord, för att varje kund uppfattar olika och det krävs mycket bildspråk.

Personlig tränare 5 berättade att hon med åren lärt sig att alla klienter är olika och kräver att personliga tränare kommunicerar på olika sätt för att klienterna ska begripa. Det finns en grundtanke om hur det viktiga ska framföras men ofta måste kommunikationen anpassas så att den personliga tränaren använder bildspråk, för att klienten ska uppfatta vad som ska göras och hur det ska göras. Med bildspråk menas att den personliga tränaren både verbalt och med gester visar en klient hur en övning ska utföras.

### *Kartlägga en klients idrottsintresse*

PERSONLIG TRÄNARE 3: först och främst så vill jag ta reda på kundens egen idrottsgren eller idrottsintresse det behöver ju inte alltid vara inom gymmets fyra väggar. Jag tror det är viktigt att man hittar sin egen motionsstil för att det ska lyckas bli till fortgående.

Personlig tränare 3 vill uppmuntra klienten till en bättre livsstil som är av bestående karaktär och tycker att det är viktigt att hitta ett genuint idrottsintresse hos klienten för att uppnå en förändring av livsstil.

## **5.1.2 Relationen skapar drivkraft och inspirerar klienten**

Kategorin beskriver de personliga tränarnas uppfattningar som antyder att det i relationen mellan en personlig tränare och en klient skapas drivkraft och inspiration.

### *Den personliga tränaren övertygar klienten och skingrar tvivel*

PERSONLIG TRÄNARE 1: klart du vill ju inspirera till att börja med, inspirera personen ifråga som kanske behöver hjälp med kost eller träning specifikt eller vad den personen du då har behöver ha hjälp med, så ser jag ju att en personlig tränares uppgift är att inspirera och vägleda den här personen.

Personlig tränare 1 förklarade att en person som aldrig tränat tidigare i sitt liv behöver inspireras till en tro på att det uppsatta målet går att uppnå. En klients behov av hjälp kan tillgodoses genom inspiration och vägledning av den personliga tränaren.

### *Den personliga tränaren upprätthåller en klients drivkraft*

PERSONLIG TRÄNARE 2: ofta är det nog att de (klienterna) behöver nån som är där som stöd för att dom ska få den där motivationen och att inte det direkt tar slut då dom börjar.

Personlig tränare 2 uppfattade att klienter vill få en bättre livsstil och ofta försökt uppnå detta själv men att försöken inte lett till ett önskat resultat som motiverar. Den personliga tränaren anser att en klient behöver hjälp för att klara av att bibehålla förändring.

PERSONLIG TRÄNARE 6: motivera dem (klienterna) med kroppssammansättningsmätning, vi kan ju göra det (mätning) och se att hur det fungerar att hålla vikten, fettprocenten och muskelprocenten, då blir de motiverade att hålla på för sig själv.

Personlig tränare 6 nämner att man använder sig av olika mätinstrument för att motivera klienterna, så att de ser att utvecklingen går i rätt riktning. När klienterna ser ett konkret resultat från en mätning av kroppskomposition skapas drivkraft som hjälper klienten att upprätthålla sin träning.



### *Den personliga tränaren uppmuntrar en klient att överträffa sig själv*

PERSONLIG TRÄNARE 1: där tycker jag som personlig tränare att det har känts värdefullt då du kanske ha fått liksom uppmuntra den här personen att våga testa någonting som den inte gjort tidigare och hon eller han märker att det här var ju faktiskt fullt möjligt att göra.

Personlig tränare 1 beskriver att gymmiljön ibland kan vara obekväm för klienten och stödet därför handlar om att få klienten att överträffa sig själv genom att pröva på nya övningar och träningsformer.

## **5.1.3 Relationen stöder klientens utveckling**

Kategorin beskriver de personliga tränarnas uppfattningar som kan kopplas till olika typer av stöd i relationen mellan en personlig tränare och en klient.

### *Den personliga tränaren förstärker klienten på uppbyggande sätt*

PERSONLIG TRÄNARE 1: jag är mera ute efter att stöda människor i en sån form av träning som är väldigt uppbyggande och kanske någonting man (klienten) gör för att faktiskt stärka sig själv och inte nödvändigtvis för att pusha sig så hårt och till vilket pris som helst, jag är inte en sån personlig tränare.

Stödet som personliga tränare 1 beskriver handlar om att uppbygga och förstärka klienten på ett sätt som främjar en kontinuerlig utveckling. Stödet fokuserar snarare på rätt dos av träning än att överdosera träning. Träningen är proportionell och inte överdriven.

### *Den personliga tränaren hjälper klienten att lyckas*

PERSONLIG TRÄNARE 3: att få jobba med människor, jag tycker att jag själv får så mycket ut av det, bara av det här att kunna hjälpa andra människor och se andra människor lyckas.

Personlig tränare 3 uppfattade att stödet handlar om att hjälpa klienter att lyckas och klara av sin uppgift.

### *Den personliga tränaren informerar klienten*

PERSONLIG TRÄNARE 6: det är kunden själv som måste få det via sin egen hjärna och psyke att nu ska jag göra någonting åt mig själv, det är upp till kunden själv. Man motiverar och ger råd och försöker kämpa dem (klienterna) bara.

Personliga tränare 6 nämner att det endast handlar om att ge råd och inspiration, eftersom klienten själv ska ansvara för själva görandet.

### *Den personliga tränaren förmedlar egna erfarenheter åt klienten*

PERSONLIG TRÄNARE 2: att berätta exempel från mitt egna liv, för folk tror ju att jag är perfekt och att jag aldrig äter något gott eller aldrig är ute och äter (...) nuförtiden ger jag konkreta exempel från mitt egna liv (...) man behöver inte vara perfekt, jag tycker det är viktigt för att ingen är perfekt, ingen kan leva som om dom ska fara till någon fitness-tävlingar, liksom hela livet.

De egna erfarenheterna används av personlig tränare 2 för att stödja klienten och påvisa att klienten inte behöver vara perfekt, utan det räcker med att klienten har ett ödmjukt förhållningssätt till kost och träning.

### *Den personliga tränaren delger värderingar till klienten*

PERSONLIG TRÄNARE 3: jag tycker det är jätteviktigt att man försöker gå igenom det här också att kunden lär sig att förstå att vara ärlig med sig själv, att inte ljuga för oss själva, de kan vara ganska många som är väldigt bra på det.

Personlig tränare 3 betonade att ärlighet är viktig att förstå för klienten och uppfattade att klienter ofta är bra på att vara oärliga mot sig själva.

PERSONLIG TRÄNARE 5: jag är ganska snäll och på det sättet att jag kan vara förstående men om det är någonting som jag inte accepterar eller håller med om så säger jag nog till (...) i vissa situationer så är jag väldigt krävande, jag kan till och med vara, i vissa situationer, till och med diktator, men det är bara för någon liten sak som jag vet att kunden kan uppfylla.

Personlig tränare 5 menar att ifall klienten håller sig till det som är överenskommet så kan det accepteras. Den personliga tränaren kan lita på att klienten under en viss tid utför en specifik övning som är viktig för att utvecklas. Stödet pendlar mellan att vara mjukt och hårt beroende på den personliga tränarens uppfattning av klientens attityd till det som ska utföras.

## **5.1.4 Relationen syftar till att lära klienten**

Kategorin beskriver de personliga tränarnas uppfattningar som antyder på att relationen mellan en personlig tränare och en klient omfattas av lärande.

### *Den personliga tränaren lär klienten att göra bättre val*

PERSONLIG TRÄNARE 4: visst resultat vill jag att de ska få under den tjänsten eller den tid som de har tagit med oss, men viktigast är att jag skulle se att de lär sig någonting, att de på egen hand, sen när man släpper dem kan fortsätta med de redskapen man har (...) förklara liksom att då du (klienten) är i butiken, välj någonting (sundare matvaror) härifrån (visar med handen) istället för någonting därifrån och få in det där tankesättet.

Personlig tränare 4 resonerar om att kundförhållandet bör ses som en förberedande verksamhet för att ge klienten redskap till att göra bättre val på egen hand. Det handlar om att lära klienten ett nytt tankesätt för att kunna göra bättre val. Till exempel när klienten köper mat i butiken så finns det möjlighet att göra sundare val.

*Den personliga tränaren lär klienten om kroppens funktion*

PERSONLIG TRÄNARE 5: jag vill alltid att folk (klienterna) ska förstå för träningen ser och känns lite annorlunda och då vill jag att kunden ska ha en förståelse att varför vi gör som vi gör (...) då sätter vi oss ner som jag sitter här med dig och så berättar jag om hur människokroppen funkar.

Personlig tränare 5 poängterade att det krävs information om hur människokroppen fungerar för att klienten ska lära sig förstå varför en övning ska utföras på ett visst sätt.

*Den personliga tränaren lär klienten om kost*

PERSONLIG TRÄNARE 2: du måste hitta den där basen, du måste veta vad du lägger på tallriken, veta vad allting innehåller och vad du ska välja då du stoppar i munnen.

PERSONLIG TRÄNARE 4: vad de ska lära sig, jo, i grund och botten så kommer det ju, någon okunskap om egentligen vad är kost och kost liksom? Vad behöver din kropp? Vad är en kolhydrat?

Personlig tränare 2 förklarade att klienten bör ha en god grundförståelse av vad en hälsosam kost är och förstå att kosten inte är en diet. Näringsinnehållet anser personlig tränare 2 är viktigt för klienten att känna till för att veta vad det är man äter. Personlig tränare 4 berättade att klienten bör lära sig förstå förhållandet mellan intag av kalorier och träningsvolym, med andra ord tillräcklig mängd för den typ av träning som utförs. Gemensamt för de båda personliga tränarna är att de uppfattar klienter som okunniga när det gäller kost.

### **5.1.5 Relationen förbättrar klientens fysiska förmåga**

Kategorin innehåller de personliga tränarnas uppfattningar som visar att relationen innebär att förbättra klientens fysiska förmåga.

*Den personliga tränaren hjälper klienten att öka styrka och förbättra rörelseförmåga*

PERSONLIG TRÄNARE 5: det är jätligt tuffa träningar men det är gjort på ett lite annorlunda sätt som är mera till för att förbättra överlag arbetspositionen, förbättra rörlighet, förbättra styrka, förbättra ämnesomsättningen.

Personlig tränare 5 förklarade att träningen i relationen syftar till att förbättra hälsan generellt. Ofta har arbetet medfört vissa begränsningar beträffande klientens rörelseförmåga, och därför avser träningen att förbättra kroppens rörlighet och öka muskelstyrkan. Den personliga tränaren

nämner även förbättrad ämnesomsättning, vilket innebär att kroppens förmåga att ta upp, omvandla och bryta ner näringsämnen ökar.

*Den personliga tränaren tillgodoser klientens individuella behov av träning*

PERSONLIG TRÄNARE 2: allas träningar ser ju ganska olika ut och alla behöver olika saker (...) personlig träning är ändå så pass stor grej att det är som inte att det måste se ut så här (visar med gest), ibland kan man fara ut och springa, ibland kan man bara göra intervallträning och ibland göra mera rörlighet att det beror helt på.

Personlig tränare 2 förklarade att de individuella behoven och klientens dagsform ibland avgör vilken typ av träning som utförs. Träningen kan vara av olika slag och behöver inte se likadan ut för alla klienter.

PERSONLIG TRÄNARE 3: den (träning och kost) ska vara liksom personanpassad och det är jätteviktigt att spela på kundens planhalva och inte liksom på min för de är ju i kundens liv vi vill ha den där bestående förändringen.

Personlig tränare 3 nämner att förändring av livsstil handlar om att hitta det som individuellt håller i längden för klienten. Kost och träning bör anpassas till klientens livssituation

*Den personliga tränaren ger klienten förebyggande och rehabiliterande träning*

PERSONLIG TRÄNARE 5: jag kan ha en grundtanke om vad den här människan behöver, men varje träning utgår från uppvärmningen eller om kunden säger, att idag har jag ont i nedre ryggen, för att jag höll på med trädgårdarbete igår, vilket jag inte gjort på hela vintern och så blev jag öm. Då gör vi träningen för att det inte ska bli ett problem framöver.

Personlig tränare 5 anser att relationen till klienten innebär förebyggande träning och att upplägget av träningen är inriktad på att förhindra problem med hälsan i framtiden. Träningen anpassas efter klientens redogörelser för problematik som berör rörelseförmågan.

*Den personliga tränaren fokuserar på att förbättra klientens tekniska utförande av övningar*

PERSONLIG TRÄNARE 2: jag är jättenoggrann med teknik så därför är det jätteviktigt för mig att de gör så som de ska, då jag också har den här Fustra-utbildningen som är då ännu mera inriktat på teknik.

Personlig tränare 2 förklarar att man ger hemläxor åt klienten, vilket kan vara en viss övning som bör utföras under följande träning. Klientens utförande studeras följande gång och justeras vid behov om teknikfel uppmärksammas. Klienten lär sig av de eventuella teknikfel som uppdagas.

## 5.2 Personliga tränares uppfattningar av klientens förändringsprocess

I detta avsnitt behandlas personliga tränares uppfattningar av klientens förändringsprocess. Avsnittet inleds med en kortfattad sammanfattning av de olika resultatkategorierna som bildades av de personliga tränarnas utsagor i samband med intervjuerna. I fortsättningen av avsnittet åskådliggörs resultaten med diverse citat i syfte att öppet redovisa utsagorna och samtidigt erbjuda läsaren möjlighet till tolkning av intervjuresultaten.

### **Personliga tränares olika sätt att uppfatta karaktären på klientens förändringsprocess**

#### **5.2.1 Förändringsprocessen innebär att klienten tar ansvar**

#### **5.2.2 Förändringsprocessen bidrar till klientens kroppskänedom**

#### **5.2.3 Förändringsprocessen innebär att klienten lär sig tänka på nytt sätt**

#### **5.2.4 Förändringsprocessen ökar klientens förståelse för regelbundna vanor**

#### **5.2.5 Förändringsprocessen framhäver klientens ambitioner**

*Figur 3:* Personliga tränares olika sätt att uppfatta karaktären på klientens förändringsprocess

### **5.2.1 Förändringsprocessen innebär att klienten tar ansvar**

Kategorin beskriver de personliga tränarnas uppfattningar som framhäver klientens ansvar för sin förändring.

PERSONLIG TRÄNARE 6: det är nog utmanande just när de vill gå ner i vikt och när de inte gör något, utan de bara tränar när vi tränar eller säger till hur de ska göra, men sen när dom kommer hem gör de helt annat. De följer inte efter och vill inte hålla det som måste göras, med kosten exempelvis de äter hur som helst. De vill ju göra den där förändringen, men en del kanske inte tänker på det viset, de tänker och tror att det är den där personliga tränaren som är den som gör den där träningen (...) jag går in mera på att de ska förstå, men att de kommer ju inte att inverka, det är ju de själva som avgör hur det slutar eller går.

PERSONLIG TRÄNARE 1: det behöver ju vara förankrat i den personens värderingar, om det inte är förankrat i den personens egna värderingar så då blir det nog väldigt svårt att i längden också hålla, hålla liksom fokus och jobba mot de där målen.

Personlig tränare 6 berättar att klienten inte tänker på sig själv som ansvarig för förändringen. Det kan tolkas som att vissa klienter anser att den personliga tränaren är den som bär ansvaret, trots att den personliga tränaren uppfattar att ansvaret är klientens. Personlig tränare 1 poängterar att klienten bör prioritera sin hälsa för att nå en hållbar förändring. Prioriteringen kan tolkas vara förankrad i klientens ansvar för sin hälsa.

### **5.2.2 Förändringsprocessen bidrar till klientens kroppskännedom**

Kategorin presenterar en personlig tränares uppfattning som innebär att klienten bör lära känna sin kropp i förändringsprocessen.

PERSONLIG TRÄNARE 5: kroppskännedom, att du mår så bra i din kropp och du blir så medveten om när inte allting är som det ska eller du märker det av någon orsak då du har varit borta i två veckor och din kropp ropar efter att komma och träna, det är en del av det. En annan del är att du börjar känna igen om det är någon spänning på kommande innan det gått så långt att kroppen börjat kompensera och du får ont någon annanstans, det är också en del, du börjar känna igen, när inte allting är som det ska.

Personlig tränare 5 hävdar att förändring handlar om att tolka kroppens signaler som tecken på att det är dags att göra något. Det kan tolkas som att identifiera ett kroppsligt problem som kan åtgärdas med träning.

### **5.2.3 Förändringsprocessen innebär att klienten lär sig tänka på nytt sätt**

Kategorin innehåller de personliga tränarnas uppfattningar om klientens förändringsprocess som innebär att lära sig tänka på ett nytt sätt.

PERSONLIG TRÄNARE 3: mitt mål är ju där nånstans under resans gång, som jag sa det här med livsstilsförändring, att de nånstans skulle ha fått de här nya tankarna, tankebanorna och faktiskt fått den där förändringen (betonat) just det där att jobba med människor så att de kan bibehålla att de inte faller tillbaka i de där gamla groparna.

PERSONLIG TRÄNARE 2: du måste lära dig att tänka på ett nytt sätt så du klarar det efter träningen också eller efter paketet, så det är nog mest det där, igen det där med mentala, att få dom att förstå att ingenting är förstört om en träning lämnas bort eller om man äter friare nån dag (...) att tänka på ett annat sätt runt kost och träning, att inte det bara är en kort period.

Personlig tränare 2 och personlig tränare 3 anser att förändring innebär att lära sig tänka på ett nytt sätt och att förändring är en lång process som präglas av utmaningar som bör accepteras av klienten men inte avskräcka klienten från att fortsätta förändringsprocessen.

PERSONLIG TRÄNARE 1: det är nog den där mentala delen som är väldigt stark och den tycker jag, alltså det är ju den där mentala delen också som jag tycker att är jätte viktig, men jag har i princip ingen skolning till det heller, så det är det som det att bli lite svårt här, men det är nog bara att liksom diskutera, att väldigt ofta far ibland nån del av träningstimmen också bara till att prata och diskutera och få kunden att förstå att det här är en sån längre period än bara den här PT-perioden att du måste som tänka helt på ett annat sätt.

Personlig tränare 1 tränare uppfattar klientens förändringsprocess som en mental process. Den personliga tränaren diskuterar med klienten för att få klienten att förstå att det tar tid att förändras och tänka på ett annat sätt. Den personliga tränaren anser sig inte ha egentlig beredskap i form av utbildning för att hantera den mentala delen som förknippas med klientens förändringsprocess.

## **5.2.4 Förändringsprocessen ökar klientens förståelse för regelbundna vanor**

I kategorin ingår de personliga tränarnas uppfattningar som antyder på att förändringsprocessen ökar klientens förståelse för regelbundna vanor.

PERSONLIG TRÄNARE 2: med det mentala att oftast är det ju så att folk som är överviktiga och sånt här, att dom äter med känslorna, att om dom har, är ledsna eller om dom har tråkigt eller något liknande, så äter dom, men det händer ju inte om du äter regelbundet, så det är nog bara det där med att få allting i skick, att kosten ska vara rätt och träningen ska vara rätt, så då liksom funkar helheten (...) Man behöver inte alltid hålla på så många gånger som vi har tränat i veckan heller, utan det ska som bli en vana, och sen att dom ska göra det som dom tycker att är kul.

PERSONLIG TRÄNARE 5: dom som har tränat kortare perioder, så dom faller mycket lättare tillbaka till gamla vanor. Dom som har träna längre perioder, jag brukar använda mig av ett ord som positiv form av hjärntvätt, de blir så in i det och mår så bra att de fortsätter själva och om dom inte har lyckats med det så brukar, de komma tillbaka.

Personlig tränare 2 och personlig tränare 5 redogör för att klientens förändring ofta handlar om att skapa regelbundna kost- och träningsvanor. Båda tränarna nämner att förändringsprocessen är någon form av mental process som handlar om klientens vanor. I uppfattningarna framkommer att träning och kost ska bli en vana som upplevs som positiv för klienten och att klienter som tränat kortare tid har en benägenhet att falla tillbaka i gamla vanor i större utsträckning än de som tränat en längre tid.

## 5.2.5 Förändringsprocessen framhäver klientens ambitioner

Kategorin innehåller de personliga tränarnas uppfattningar som kan styras till klienters olika ambitioner i förändringsprocessen.

### *Förändringsprocessen framhäver klientens vilja*

PERSONLIG TRÄNARE 1: nå där är det ju förstås väldigt individuellt, men någon form av att förstås en vilja att göra en förändring eller jobba mot ett visst mål, sen börja på och kunna vara ganska, jag tror att det är ganska vanligt att man är ganska ivrig och entusiastisk i början och så kommer det ju alltid något motstånd någonstans och där ser jag ju nog som att det är extra viktigt som personlig tränare att backa upp och uppmuntra den här personen att det är möjligt att ta sig förbi det där motståndet, för sen då man är förbi det kommer nästa nivå.

PERSONLIG TRÄNARE 3: det är viktigast att det kommer inifrån ut, att du verkligen vill ha en förändring och att du är medveten om det jobb som krävs, för att jag ska kunna göra ett bra jobb så måst dom verkligen vilja göra den där förändringen, att det blir lite slöseri med bådass tid om det är någonting som du inte alls är intresserad av.

Personlig tränare 1 och personlig tränare 3 anser att förändringsprocessen handlar om en vilja att uppnå en förändring hos klienten och att en sund livsstil bör värderas och prioriteras av klienten för att kunna ta sig an de utmaningar som förändring kan medföra.

### *Förändringsprocessen framhäver klientens disciplin*

PERSONLIG TRÄNARE 1: det krävs en form av disciplin förstås en attityd till att det här vill jag faktiskt göra istället för att gå tillbaka till gamla vanor och mönster och jaa, en vilja och motivation att fortsätta att upprätthålla det liv som man har skapat.

Personlig tränare 1 påpekar även att självdisciplin och attityd kan förhindra en återgång till gamla vanor.

### *Förändringsprocessen innebär att klienten hittar sig själv*

PERSONLIG TRÄNARE 3: Hmm, mycket kanske just med klienten, att hitta sig själva, självförverkligande (...) För vem är det vi gör det då? Jo, det är för oss själva. Att få dem att förstå det här att efter det här jobbet liksom måste du göra själv, jag är här och stöder dig, jag ger dig hjälpmedel och du liksom har stödpersoner, men det här jobbet måste du göra själv bara för att få det gjort och uppnå dina mål.

PERSONLIG TRÄNARE 1: kanske den här förändringsprocessen handlar mycket om att hitta det som är bra för mig, mmm ja, och hittar man det så tror jag att det också är förstås enklare att upprätthålla (...) Övertyga kunden om att det har en betydelse vad han eller hon tror om sig själv, vad



han eller hon tror att hon kan åstadkomma, där finns ju allt från självbild, självkänsla, attityd, träning och massor av olika delar som man kan vid sidan om förstås den här själva träningsprocessen flika in som personlig tränare och hjälpa kunden på det sättet.

Personlig tränare 1 och personlig tränare 3 nämner att förändringsprocessen också handlar om självförverkligande och klienten ska således hitta sig själv med stöd från en personlig tränare. Personlig tränare 1 berättar att klienten kan hjälpas i förändringsprocessen när perspektiven självbild och självkänsla delges klienterna vid sidan om själva träningsdelen.

## 6 Resultatdiskussion

I detta kapitel diskuteras resultaten i relation till tidigare forskning och till avhandlingens teoretiska referensram. Diskussionen fokuserar på att utforska om de personliga tränarnas uppfattningar stöds av det som presenterats i teorikapitlen för att avgöra de personliga tränarnas grad av förståelse.

### 6.1 Relationen

*Relationen innebär samtal för att bedöma klientens utgångsläge*

I denna kategori finns aspekter som berör klientens förutsättningar och begränsningar. Det framkommer att de personliga tränarna uppfattar relationen som en möjlighet till kartläggning av klientens eventuella skador, sjukdomar och allergier genom kommunikation. Detta sker ofta genom att lyssna och sedan ställa frågor under en inledande intervju före klientens första träning. I kapitlet om handledning och coachning redogör Nilsson (2010, s. 10) för att coachning handlar om klientens vilja att utvecklas och prestera, medan coachens uppgift är att ta reda på vad klienten vill åstadkomma. Flera av de personliga tränarna redogör för liknande tillvägagångssätt i sitt arbete med klienten. De uppfattar relationen som ett tillfälle att lära känna klienten närmare. I samband med träningen observerar personliga tränare klientens rörelser för att hitta obalans mellan olika muskelgrupper. På detta sätt får de information som analyseras för att gemensamt fastställa ett mål för klienten. För att kunna fastställa ett mål krävs att personliga tränare vet vad klienten vill åstadkomma. Kommunikationen och samspel uppfattar flera av de personliga tränarna vara viktigt för att kunna följa och kontrollera klientens utveckling samt skapa ett förtroende i relationen. I denna kategori framträder de personliga tränarnas pedagogiska grundsyn tydligt och särskilt de personliga tränarnas kunskapssyn. Säljö (2017, s. 15) menar att man förmedlar erfarenhet och kunskap i samspel med varandra, och genom att iaktta och delta i aktiviteter kan man uppnå insikt och förstå situationer genom att ställa frågor. På detta sätt får man information som kan omsättas i praktiska färdigheter i vardagsmiljön. Resultatet visar att de personliga tränarna vill lära känna klienten så bra som möjligt genom att lyssna och ställa frågor. Den information som klienten delger används av de personliga tränarna för att lättare avgöra hur de utformar sin teoretiska och praktiska verksamhet med klienten.

Klienternas olika personlighet kräver varierande sätt att kommunicera för att personliga tränare ska kunna göra sig förstådda. För att skapa förtroende i relationen mellan en personlig tränare och en klient krävs också en god kännedom om klientens personlighet. När de personliga

tränarna följer och kontrollerar klientens utveckling, så kan delar av klientens personlighet avslöjas. De personliga tränarnas bedömning av personlighet och förtroende i relationen kan avgöras på grund av om klienten avstår eller fullföljer det som krävs för att uppnå det fastställda målet. En klient som fullföljer det som krävs tillför relationen tillit, medan en klient som inte fullföljer skapar misstro i relationen. Personligheten kan även kopplas till pedagogisk grundsyn och personliga tränares människosyn, dvs. hur personliga tränare ser på klienten som människa. Collste (2010, s. 35) förklarar att människosynen påverkar handlingar, eftersom attityden mot människor varierar i mötena med andra människor. Ifall människan i mötet uppfattas som ond så är man skeptisk och misstänksam, eftersom mötet förväntas få negativa följder. Klienten kunde således uppfattas som passiv och den personliga tränarens attityd till klienten vore sannolikt negativ, vilket kunde inverka på hur den personliga tränaren agerar.

#### *Relationen skapar drivkraft och inspirerar klienten*

I denna kategori förekom de uppfattningar bland de personliga tränarna som förknippar relationen med drivkraft och inspiration. Enligt en personlig tränare bygger relationen på att övertyga klienten till en tro på att målet går att uppnå. En annan beskriver att klienten i relationen behöver uppmuntras för att våga pröva på något som inte har prövats tidigare, dvs. överträffa sig själv. Detta kan tolkas enligt det Nilsson (2010, s. 10) antyder då hon redogör för att man i coachning bör uppmärksamma klientens motivation, syfte, visioner och drömmar för att göra det omöjliga möjligt.

Nilsson (2010, s. 10) poängterar även att coachen bör sträva efter att inte längre behövas, för att klienten ska kunna stå på egna ben och klara av att coacha sig själv. Resultatet i undersökningen visar att denna uppfattning stöds av vissa respondenter som berättar att relationen handlar om att upprätthålla en drivkraft hos klienten. De personliga tränarna redogör också för att de använder sig av tekniska mätinstrument för att klienten själv ska se hur utvecklingen framskrider, och på så sätt drivas till att fortsätta på egen hand. Detta kan tolkas enligt det Gjerde (2012, s. 30) hävdar i sitt resonemang om att coachning handlar om att hitta ett särskilt sätt att frigöra klienternas potential. Personliga tränare frigör den drivkraft som finns i klienternas inre för att de ska klara sig på egen hand. I denna kategori finns tendenser på att drivkraft och inspiration kan relateras till pedagogisk grundsyn och särskilt människosynen. Stensmo (1994, s. 19) förklarar att det är frågor om hur eleverna eller deltagarna uppfattas som människor. Människan kan uppfattas dels som god, aktiv och ansvarsfull, dels som ond, passiv och oansvarig. Människan kan ha behov av piska eller morot för att motiveras. Den strategi som personliga tränare väljer för att skapa drivkraft och inspiration kan mycket väl bero på hur de ser på klienten som människa. Resultaten visar att klienternas drivkraft är av varierande slag

och de kan därför behöva olika angreppssätt för att öka drivkraften. Vissa behöver piska och en del behöver morot, beroende på den personliga tränarens bedömning av klienten som människa.

### *Relationen stöder klientens utveckling*

Kategorin beskriver olika uppfattningar av stödet i relationen mellan de personliga tränarna och klienter. Intervjuerna visar att förnuftet används för att på ett mjukt sätt stärka klienten steg för steg på ett uppbyggande sätt. Det handlar för de personliga tränarna om att hjälpa klienten att lyckas med sin uppgift och få klienten att själv ansvara för sin utveckling genom att ta del av de råd och den information som de personliga tränarna ger. Relationen uppfattas även som en process i vilken klienten utvecklas genom att göra misstag och försöka på nytt. Stödet som respondenterna beskriver påminner om coachning enligt Whitmore (2002, s. 10–16), som presenterades i kapitlet om handledning och coachning. Whitmore (2002) menar att den kunskap som klienten söker inte kommer från coachen, eftersom potentialen finns i klientens inre. Coachen stöder således klientens strävan att hitta den egna inre potentialen, eftersom coachning inte handlar om att undervisa, utan är en metod att hjälpa andra att lära sig själva. Enligt denna tolkning verkar det som de personliga tränarna uppfattar att syftet med stödet är att hjälpa klienten hitta sin inre potential.

I relationen kan den personliga tränaren tolkas som mer erfaren som bidrar med kunskap till klienten, vilket stöds av Sundqvist (2012, s. 25) som hävdar att handledaren i handledningssituationer betraktas som mer erfaren och bidrar således med kunskap, skicklighet och attityd till den klienten som är mindre erfaren. Resultatet visar att en del tränare i relationen förmedlar egna erfarenheter enligt denna tolkning. En respondent förklarade att förmedling av erfarenheter från eget liv stöder klienten till en sund inställning till kost och träning. Klientens förståelse ökar då den personliga tränaren ger konkreta exempel för klienten att relatera till. En annan personlig tränare uppfattar att klienterna är bra på att vara öarliga och anser att personliga tränare bör stödja klienten till att vara ärlig med sig själv. I resultatet framkommer även uppfattningen att stödet bör innehålla krav i kombination med en förstående attityd till klienten. När den personliga tränaren förmedlar erfarenheter från det egna livet får klienten möjlighet att reflektera över sitt eget agerande i jämförelse med den personliga tränarens agerande. Det kan innebära att klienten börjar ifrågasätta sin öarlighet och fundera över sin attityd. Birnik (2010, s. 8) påpekar att handledning handlar om att begripa sitt eget och andras sätt att agera eller reagera för att i olika situationer kunna reflektera över sitt förhållningssätt. Klienten har då möjlighet att observera sig själv och kan därmed analysera sitt agerande i olika sammanhang. I handledningen kan klienten reflektera över oklarheter, och handledningen blir en gemensam strävan efter att förstå vad det är som händer eller inte händer i en process. De personliga

tränarnas uppfattningar som berör förmedlade erfarenheter och klienters oärlighet med sig själva motsvarar Birkniks (2010) beskrivning av handledningsprocessen.

#### *Relationen syftar till att lära klienten*

Kategorin omfattar uppfattningar som ger upphov till lärande. I relationen uppfattar en personlig tränare att det gäller att förklara för klienterna hur de kan göra bättre val när de gör inköp. De handlar om att välja annorlunda och få in detta tankesätt (verktyg) så att klienterna har bättre förutsättningar att klara sig på egen hand. En annan av respondenterna vill att klienten ska förstå varför någon specifik övning görs och fokuserar på att lära klienten om människokroppen. Relationen handlar även om att få klienter att veta vilken typ av kost de behöver och två respondenter vill att klienter förstår betydelsen av kostens innehåll i förhållande till träningsvolym, dvs. rätt mängd och rätt typ av mat i förhållande till den aktivitet som utförs.

Människan utvecklas genom hela livet, och därför anser Nilsson (2010) att klienten själv är ansvarig för den egna utvecklingen inom alla områden i livet. Det man prioriterar, tänker, äter, tränar, uppskattar och värderar blir således en ansvarsfråga. När personliga tränare försöker få klienten att göra bättre val handlar det ofta om att prioritera andra alternativ för kost och träning. Det blir således en fråga om att klienten tar ansvar för att välja annorlunda än tidigare och på så sätt även ansvara för sin utveckling. Ur ett etiskt perspektiv blir det en fråga om hur klienten ska leva. Frågan kan vägleda men inte avgöra agerandet i olika sammanhang (Orelnius & Bigsten, 2006, s. 58). Personliga tränare kan vägleda men det är inte avgörande för hur klienten agerar och väljer.

#### *Relationen förbättrar klientens fysiska förmåga*

I denna kategori finns de personliga tränarnas uppfattningar om relationen som avser förbättra klientens fysiska förmåga. En del av de personliga tränarna ser möjligheter att i relationen förbättra klientens rörlighet, styrka och ämnesomsättning, och dessutom nämner en personlig tränare att man utgår från klienters behov och anpassar träningen efter behovet. Detta kan tolkas som att förbättra klientens resultat på bästa sätt från en nivå till en annan, vilket stämmer överens med Whitmores (2002, s. 10–16) beskrivning av coachning som en strävan att förbättra ett resultat på bästa sätt. Kärnan i coachningen är således att frigöra en persons möjlighet att maximera sin prestation. Resultatet visar att relationen även innebär att förbättra klientens tekniska utförande i de övningar som görs, vilket även kan tolkas som förbättrande av prestation, eftersom tekniken observeras och justeras vid behov av den personliga tränaren, och klienten förväntas att även på egen hand finslipa tekniken optimalt.

Anpassning kan innebära variation i de aktiviteter som utförs under träningstillfällena och bestäms ofta av klientens dagsform. För att bedöma klientens dagsform krävs att klienten redogör för sitt känslotillstånd, och därmed kan respondentens uppfattning om relationen tolkas innehålla drag av terapi. I terapi fokuserar man på känslor, medan handledning som undervisning är fokuserad på den konkreta saken (Sundqvist, 2012, s. 25; Caplan, 1970, m.fl.).

Träningen i relationen beskriver en av respondenterna som rehabiliterande och förebyggande, så att problem med hälsan inte uppkommer i framtiden. Detta tyder på att de personliga tränarna tänker på relationen som en långsiktig process. Coachning kan vara målfokuserad och sträva efter kortsiktiga och snabba resultat eller fokuserad på personlig utveckling, som är en mer långsiktig process. Detta har lett till att begreppet är svårt att exakt förklara, eftersom det styrs av vad man vill uppnå med coachningen (Ives, 2008, s. 100; Stober & Grant, 2006).

## 6.2 Förändringsprocessen

*Förändringsprocessen innebär att klienten tar ansvar*

De personliga tränarna uppfattar att klienter som vill gå ner i vikt inte tar ansvar i den utsträckning som vore önskat. Det framkommer att de personliga tränarna upplever att klienten på egen hand inte följer de kostråd och träningsråd som förmedlas. En viss uppgivenhet kan skönjas bland vissa personliga tränare, eftersom de upplever att råden som de ger inte inverkar på klientens vardagliga agerande. Däremot uppfattar de personliga tränarna att klienterna under de övervakade träningarna gör det som krävs av dem. Orsaken till klientens oansvariga agerande anser de att beror på att vissa klienter inte uppfattar sig själva som ansvariga. Klienten vill ha en förändring men tänker inte på det med ett perspektiv på eget ansvar för förändring. Vissa av de personliga tränarna uttrycker frustration över klienter som inte tar ansvar för sin hälsa. Enligt Maguire (2008, s. 219) så syns den personliga tränarens värderingar, entusiasm och kunnande i hur de agerar. Värderingar kan tolkas som teoretiska råd, eftersom de kräver mera tänkande av klienten. Det finns en möjlighet för klienten att avstå eller inkludera värderingarna i sitt eget liv. Om klienten inkluderar värderingarna så reproduceras kulturen genom att klienten agerar enligt dessa. Resultatet tyder på att vissa klienter inte reproducerar den personliga tränarens värdering av ansvar, eftersom de inte agerar enligt de råd som ges. Säljö (2014, s. 22) menar att lärande även kan vara mera abstrakt och omfattar då att lära sig ta hänsyn och ansvar för eget liv och medmänniskors liv. De personliga tränarnas uppfattningar tyder på att vissa klienter inte tar ansvar för sitt lärande i förändringsprocessen.

### *Förändringsprocessen bidrar till klientens kroppskännedom*

En personlig tränare uppfattar förändringsprocessen som kroppskännedom. Klienten lär sig tolka de signaler som kroppen sänder vid behov av träning. Signalerna beskrivs som en känsla av spänning som bildas i kroppen innan värk uppstår. Den personliga tränaren anser att värken ofta uppstår när det är för sent att göra något åt spänningen, eftersom kroppen redan då börjat kompensera med andra muskler och värken uppkommer på ett annat ställe i kroppen. Detta syns ofta när klienten söker sig till personlig träning. Den personliga tränaren påpekar att det är viktigt för klienten att bli medveten om denna process.

### *Förändringsprocessen innebär att klienten lär sig tänka på nytt sätt*

Ett par personliga tränare uppfattar att klientens förändringsprocess motsvarar en förändring av livsstil genom att lära tänka på ett nytt sätt. De lyfter fram de utmaningar som klienten ställs inför och framhäver samtidigt betydelsen av att i arbetet jobba med klienterna i syfte att få dem att bibehålla förändringen på egen hand. En del av de personliga tränarna uppfattar att det handlar om att lära klienten tänka på ett nytt sätt och förstår detta som en mental process. Klienten bör förstå att det är helheten som räknas och en missad träning eller måltid saknar därmed betydelse. Några av de personliga tränarna uppfattar förändring som en mental process där det gäller att hitta en balans mellan det fysiska och psykiska för att klienten ska hitta en väg till att må bra i sitt liv. Detta stöds av Viggoson (2011, s 61) som menar att progressionen sker via självreglerad förändring som innehåller behov av trygghet och lust att ta del av det främmande för att utvecklas individuellt. Behoven står i motsats till varandra, eftersom lusten till det främmande utmanar individen och samtidigt skapar oro. Detta förhållande rubbar balansen i tillvaron, men är en förutsättning för att föra individens lärande vidare i en progressiv riktning. Rubbningen i balansen leder således till en förändring och kan definieras som ett transformativt lärande.

Klienter kan uppfatta att träningsprogram och kostprogram måste följas prickfritt. En missad träning eller en missad måltid kan således upplevas som ett misslyckande. Klienter som tänker i sådana banor bör med andra ord förändra sitt tankesätt för att finna balans i tillvaron. De personliga tränarnas uppfattningar visar att förändringsprocessen handlar om att klienten själv lär sig balansera det fysiska och psykiska för att hitta en väg till att må bra i sitt liv. De anser att den mentala processen involverar mycket diskussion mellan en personlig tränare och en klient för att få klienten att förstå förändringsprocessen är en längre period som kräver att klienten lär sig tänka på ett annat sätt.

*Förändringsprocessen ökar klientens förståelse för regelbundna vanor*

Några av de personliga tränarna uppfattade att det mentala ingår i den process som skapar regelbundna vanor. Känslor nämner de som en orsak till att klienten har svårt att hålla sig till sunda och regelbundna kostvanor. De personliga tränarna uppfattar att klienter tyr sig till osunda kostvanor när de är i ett känslotillstånd som upplevs som tråkigt eller ledsamt. Denna uppfattning angående känslotillstånd finner stöd i den tidigare diskussionen om vanor i avsnitt 3.1. Jaakkola (2017, s. 118) menar att vissa tidpunkter, människor och saker kan sätta igång en vana, eftersom dessa situationer utlöser ett känslotillstånd som leder till att en viss handling utförs automatiskt före, efter eller i samband med detta. De personliga tränarna tangerar denna uppfattning när de redogör för känslotillståndens inverkan på klientens matvanor. Klienter som upplever känslan av tristess har lättare att falla för frestelser i form av osund kost. En del av de personliga tränarna uppfattar att lösningen på problemet med frestelser vore att få klienten att skapa regelbundna vanor som upplevs som positiva. Detta kan dock bli knepigt eftersom en positiv känsla inte alltid är förenlig med det som är sunt och hälsosamt. I avsnitt 3.1 om vanor redogjorde för de utmaningar som positiva belöningskänslor kan medföra. Belöningen som är målet för vanan är inte synonymt med en god vana eller dålig vana. Det är därför naturligt att människan i vissa situationer agerar helt på känsla, vilket kan resultera i en handling som inte är optimal för välbefinnandet. Om klienten inte förstår detta är det sannolikt att det blir svårare att agera på ett optimalt sätt för välbefinnandet.

En del personliga tränare har noterat att klienter som tränat en kortare period har en större benägenhet att återgå till gamla vanor när det gäller kost och träning, medan det motsatta har noterats för de som har tränat längre perioder. För klienter som anlitat en personlig tränare för endast en kort tid så är sannolikheten mindre att uppnå en förändring. Förändringsprocessen beskrivs följaktligen som en positiv form av hjärntvätt, vilket innebär att klienten blir så ivrig och entusiastisk av välmående att klienten problemfritt fortsätter med de nya kost- och träningsvanorna. Detta tyder på att de personliga tränarna uppfattar förändringsprocessen som transformativ, men uppfattningen kan inte avgöra om de ser förändring som ett transformativt lärande. De personliga tränarna beskriver förvisso klientens iver och entusiasm som en förutsättning för att fortsätta med nya vanor men iver och entusiasm är ofta förknippade med drivkraft, vilket även Illeris (2014, s. 159) talar om. Illeris (2014) menar att drivkraften är betydelsefull när klienten vill förändras.



### *Förändringsprocessen framhäver klientens ambitioner*

Flera personliga tränare lyfter fram vilja som en förutsättning för klienters olika ambitioner i förändringsprocessen. Några personliga tränare framhäver klienters vilja som betydelsefull när jobb krävs av klienten för att uppnå ett mål i en förändringsprocess. Processen beskrivs som utmanande, eftersom den iver och entusiasm klienten besitter när förändringsprocessen inleds, tenderar att skifta till ett motstånd i något skede. De personliga tränarna uppfattar att de bör uppmärksamma klienten om processens utmanande karaktär för att klienten ska kunna överkomma motståndet och ta sig till en ny nivå. De personliga tränarnas uppfattningar av vilja och självdisciplin anknyter till Nemecs (2012) och Illeris (2007) redogörelser för transformativt lärande som obekvämt. Illeris (2007, s. 63–70) menar att det transformativa lärandet är smärtsamt, eftersom man ska överge det man tidigare lärt sig. En förändring av självets organisation innebär också att självuppfattningen förändras, vilket upplevs som hotfullt och skapar motstånd. De personliga tränarnas uppfattning om att klienten ska kunna överkomma sitt motstånd och ta sig till en ny nivå kan tolkas motsvara det som Illeris (2007) talar om. Detta resonemang innebär att vissa av de personliga tränarna ser förändringsprocessen som ett transformativt lärande, trots att de inte är helt medvetna om begreppets särskilda drag. Det krävs således att klienten är medveten om det hårda jobb som krävs och att klienten har ett genuint intresse för att förändras. Ifall dessa ambitioner inte finns hos klienten så upplevs det försvåra arbetet och stjäl av både klientens och den personliga tränarens tid.

De personliga tränarna framhäver även attityd och självdisciplin som en ingrediens som ingår i förändringsprocessen. De förklarar att attityd och självdisciplin kan jämföras med vilja och motivation och att alla dessa behövs för att upprätthålla en förändring och undgå en återgång till gamla vanor. Uppfattningarna om vilja och självdisciplin tangerar delvis det som diskuterades i avsnitt 3.3. Gustafsberg och Åhman (2017, s. 236) menar att självdisciplin och vilja i rätt proportion kan fungera för att skapa vanor om dessa förstås rätt och att människor med god självdisciplin avsätter mindre tid till att avstå från olika frestelser än de som styrs av en sämre självdisciplin. De människor som har en god självdisciplin använder denna primärt till att skapa vanor. Personliga tränares uppfattningar tyder på att det finns en förståelse för att vilja och självdisciplin har betydelse för förändring. Dessa kan även relateras till vanor och särskilt då det gäller personliga tränares strävan efter att förhindra klienter att återgå till gamla vanor.

Ett par av de intervjuade ser klientens förändringsprocess som en möjlighet att förverkliga sig själv eller hitta sig själv. Klientens självförverkligande beskriver de som ett mål i processen. De uppfattar att klienten bör förstå att förändringen görs av och för klienten själv och att

personliga tränare kan stödja och bistå med olika hjälpmedel i förändringsprocessen. Stödet i förändringsprocessen syftar till att övertyga klienter om att hur de tänker om sig själva har betydelse för vad de kan uppnå. De personliga tränarna använder termerna självbild och självkänsla när de förklarar vilka delar som ingår i det stöd som definierar förändringsprocessen. Självförverkligande och att hitta sig själv kan tolkas som ett förändrat och nytt sätt att se på sig själv. En klient som strävar att hitta sig själv kan även beskrivas vara vilse i sig själv. För att hitta sig själv krävs att klienten ifrågasätter och kritiskt granskar sig själv, och således kunde de personliga tränarnas uppfattningar tyda på att det transformativa lärandet omedvetet ingår i delar av deras tankesätt. Det transformativa lärandet är en process som förutsätter att personen överskrider och ifrågasätter ett tidigare prioriterat tankesätt och finner utrymme för ett nytt prioriterat tankesätt, som bättre motsvarar det aktuella sammanhanget (Elo, 2015, s. 58; Kegan, 2009).

## 7 Sammanfattande diskussion

I detta kapitel diskuteras inledningsvis karaktären på relationen och förändringsprocessen som efterlyses i de båda forskningsfrågorna. I det följande diskuteras metodens styrka och svaghet i förhållande till de anvisningar som gäller reliabilitet och validitet i kvalitativa undersökningar. Avslutningsvis presenteras förslag till fortsatt forskning.

### 7.1 Konklusion

#### *Karaktären på personliga tränares relation till klienten*

I kapitel två redogjordes för fenomenet personliga tränare. Kapitlet syftade till att skapa förståelse för de traditioner som florerar inom personlig träning och bland personliga tränare. Begreppen handledning och coachning presenterades för påvisa att den personliga tränarens uppdrag kan förstås med pedagogisk terminologi. Avslutningen av kapitel två ägnades åt pedagogisk grundsyn som är relevant för att förstå hur den personliga tränarens syn på sitt uppdrag kan skapas. Grundsynen innehåller den personliga tränarens syn på människa, kunskap och etik som i hög grad inverkar på hur den personliga tränaren agerar i olika situationer. Kapitel två kan relateras till avhandlingens första forskningsfråga som avser att undersöka hur personliga tränare uppfattar karaktären på sin relation till klienten.

Resultaten visar att uppfattningarna bland de personliga tränarna till stor del motsvarar det som framgår av den tidigare forskning som presenterades i kapitel två. De personliga tränarna framför kommunikationen som betydelsefull i relationen och uppfattar kommunikationen som viktig för att bedöma klientens utgångsläge när kundförhållandet inleds. Samtliga respondenter lyfter fram kommunikation i intervjuerna. Variationen i uppfattningarna bland personliga tränare handlar om kommunikationens syfte. De nämner att kommunikationen syftar till att ta reda på klientens förutsättningar och begränsningar för att kunna fastställa individuella mål. Kommunikationen anser de även vara betydelsefull för att skapa förtroende i relationen mellan en personlig tränare och en klient. Informationen som klienten ger i samband med diskussioner används också för att kartlägga intresse. De personliga tränarna uppfattar att samtal ofta avslöjar klientens varierande personlighet och kan vara till en fördel när det gäller att välja hur de kommunicerar med klienten för att göra sig förstådda.

Stödet till klienten i relationen handlar om drivkraft och inspiration. Det framträder tydligt i de personliga tränarnas uttalanden om att klientens drivkraft bör bevaras och skapas för att klienten ska fortsätta utvecklas och på sikt klara sig på egen hand. De personliga tränarna uppfattar att de i relationen bör övertyga klienten att tro på det som till en början verkar omöjligt att uppnå.

Det kan även konstateras att de personliga tränarna hjälper, förstärker och informerar klienten i relationen. De förmedlar råd och stöder klientens utveckling med exempel baserade på egen erfarenhet. En del av de personliga tränarna påpekar värderingarnas betydelse i relationen.

Relationen uppfattar de personliga tränarna vara en läroprocess där klienter ska förstå vilken typ av kost de behöver för sin träning. En del av personliga tränarna poängterar betydelsen av att förstå varför en viss övning görs. Klienten bör förstå kostens innehåll och mängd i förhållande till den fysiska aktivitet som utförs. I relationen strävar de personliga tränarna att förbättra den fysiska förmågan och tillgodose klientens individuella behov. Förebyggande och rehabiliterande träning avsedd att förbättra kroppens rörlighet anser de vara viktigt för att främja klienters hälsa. Tekniskt rätt utförande av övningar med avsikt att gradvis förbättra klienters utförande mot perfektion upplever de personliga tränarna också vara väsentligt.

Resonemanget som bedrevs inledningsvis om att personliga tränare eventuellt anser att uppdraget enbart skulle vara kunskapsförmedlande är svår att svara på. Det verkar som de personliga tränarna delvis är medvetna om att uppdraget är av en djup och komplex karaktär. De ser relationen som en handledande verksamhet i vilken det ingår att förmedla kunskap till klienten. Detta blir uppenbart när de personliga tränarna uttalar sig om stöd, utveckling och lärande. De använder då ord som kan kopplas till pedagogisk terminologi, men de har svårt att redogöra för detta mera ingående. På grunden av de personliga tränarnas uttalanden är det svårt att fastställa om de bedriver handledning eller coachning. Mycket i de personliga tränarnas uppfattningar tyder på att relationen innehåller flera karaktäristiska drag för olika typer av handledning och coachning. Gjerde (2012, s. 13) menar att det finns olika yrken där handledning förekommer och poängterar att rådgivare, vägledare, konsulter och mentorer också kan definieras som handledare, eftersom de arbetar med processer som utvecklar människor. De bedriver coachning på olika sätt, men med samma syfte och använder särskilda verktyg och styrmedel. Enligt Ives (2008, s. 100) har coachning olika perspektiv att utgå från och bestäms av objektet (klienten) och vilket syfte coachningen ska sträva efter. Den målfokuserade coachningen utgår i allmänhet från ett annat perspektiv än coachning som är fokuserad på personlig utveckling eller terapi. Personliga tränare kan enligt detta betraktas som både handledare och coach. De har samma syfte men använder olika angreppssätt beronde på klientens behov och önskemål.

Kortfattat kunde relationens karaktär beskrivas likt en läroprocess, där den personliga tränaren strävar efter att lära känna klienten för att bevara och skapa drivkraft till den utveckling klienten behöver för att fysiskt och psykiskt överträffa sig själv. Min slutsats är att personlig träning är ett fenomen som kräver en god kommunikationsförmåga för att lära känna klienten. Det

individuella angreppssätt som personliga tränare använder bestäms i stor utsträckning av hur klienten uppfattas. Personligheten hos klienten tenderar att förändras över tid i relationen, vilket kräver att personliga tränare är uppmärksamma för att på ändamålsenligt sätt ändra angreppssätt och stödja klienten i processen. Förändrad livssituation, målsättning, känsla och drivkraft hos klienten inverkar på hur personliga tränare agerar. Den personliga tränarens uppdrag påminner därmed om en kameleont som ändrar färg efter sin omgivning. Det krävs således en förmåga att leva med i klientens utveckling för att personliga tränare ska kunna ta förnuftiga beslut enligt klientens skiftande livssituation och känslotillstånd.

### *Karaktären på klientens förändringsprocess*

Kapitel tre behandlade klientens förändringsprocess i personlig träning som ofta innebär att klienten förändrar sina kost- och träningsvanor. Hur vanor skapas var därför relevant att förklara i inledningen av kapitel tre. Avslutningen på kapitlet avsåg att belysa klientens förändringsprocess med det transformativa lärandet som förklarar processen från ett lärande perspektiv. Kapitel tre kan relateras till avhandlingens andra forskningsfråga som avser att undersöka hur personliga tränare uppfattar karaktären på klientens förändringsprocess

Resultaten påvisar att de personliga tränarna uppfattar klientens förändringsprocess på en rad olika sätt. Av deras uppfattningar framstår klientens ansvar, kroppskänedom, tankesätt, vanor och ambition till att skapa förändringsprocessens karaktär. De poängterar att klienten bär ansvaret för sin förändring och bör lära känna sin kropp för att kunna prioritera en bättre livsstil utgående från ett individuellt behov. De personliga tränarna talar om en mental process i någon form, som innebär att lära sig tänka på nytt sätt i förhållande till kost och träning. En del av de personliga tränarna uppfattar att förändringsprocessen till stor del betyder att klienten skapar regelbundna kost- och träningsvanor för en hållbar och fungerande helhet. Flera av de personliga tränarna lyfter fram klientens vilja och disciplin som viktig i förändringsprocessen för att uppnå en förändring. Viljan kan kopplas ihop med klienternas olika ambitioner att förändras. Förändringsprocessen innebär även att klienten har en ambition att förverkliga sig själv. De personliga tränarna påpekar att klienten ofta strävar att hitta sig själv i den nya situationen som personlig träning innebär.

I intervjuerna framgår att de personliga tränarna talar om livsstilsförändring, livskvalitet och hållbar utveckling i samband med förändringsprocessen, vilket tyder på att de ser kundförhållandet ur ett längre perspektiv. Klienterna däremot uppfattas som utmanande, eftersom de är otåliga och vill ha snabba resultat. De personliga tränarnas uppfattning av förändringsprocessens karaktär går stick i stäv med hur de uppfattar klienters syn på

förändringsprocessen. Detta är intressant, eftersom problematiken i avhandlingens inledning belyser samma fenomen.

Resultaten tyder på att de personliga tränarna har en grundförståelse för förändringsprocessens transformativa karaktär. En av de personliga tränarna beskriver förändringsprocessen enligt de termer som förekommer i avsnitten 3.1 och 3.3 om vanor och transformativt lärande. De nämner att klienter åter med känslorna och förändring innebär att skapa regelbundna vanor genom att tänka på ett nytt sätt.

Min slutsats är att de personliga tränarna förstår att förändringsprocessen är komplicerad, men de saknar en djupare förståelse för vanors betydelse i sammanhanget. Problemet med klienter som återgår till gamla vanor kan inte enbart reduceras till en fråga om de personliga tränarnas brist på förståelse av sin relation till klienten eller för den djupa karaktären på klientens förändringsprocess. I avsnitt 2.2 som presenterar personliga tränares utbildning framkommer att personliga tränares utbildning saknar ett pedagogiskt perspektiv. Bristen på ett pedagogiskt perspektiv i personliga tränares utbildning kan delvis också förklara varför de personliga tränarna har svårt att sätta precisa ord på sitt uppdrag och hur de förstår sin relation till klienten eller förändringsprocessen. Genom att inkludera ett pedagogiskt perspektiv i utbildningen av personliga tränare kunde förståelsen öka och tillföra ytterligare ett angreppssätt för personliga tränare i sitt arbete med att förändra klienter. Karaktärens komplexitet gör att det krävs ytterligare forskning i fenomenet personliga tränare för att bättre förstå problematiken.

## 7.2 Metoddiskussion

I undersökningen användes en kvalitativ intervju för att besvara mina forskningsfrågor. De individuella intervjuerna som ingår i studien var totalt sex till antalet. För att återge de personliga tränarnas uppfattningar om sitt uppdrag ansåg jag att en kvalitativ metod på ett bra sätt skulle tjäna sitt syfte och samtidigt stilla min nyfikenhet. I en fenomenografisk studie ligger intresset på att beskriva den variation av uppfattningar som en bestämd grupp har om ett fenomen i sin omvärld (Marton, 2000, s. 146–147). Respondenterna kunde ha varit flera för att få mera variation av uppfattningar. Jag anser dock att resultaten visar att variation förekom i de personliga tränarnas uppfattningar. De personliga tränarnas svenska modersmål innebar att fyra av tränarna var utbildade av samma organisation. Det var något jag inte hade tänkt på innan. Ifall undersökningen omfattat även finskspråkiga personliga tränare hade spridningen på utbildningsorganisationerna varit större, vilket eventuellt hade tillfört undersökningen en till dimension. Trots detta anser jag att undersökningens respondenter bidrog med tillräcklig information för att få svar på mina forskningsfrågor.

Intervjuerna i undersökningen var halvstrukturerade och en intervjuguide användes som stöd under intervjun. Fenomenografiska intervjuer är halvstrukturerade eller tematiska. Detta innebär att den vägledande intervjuguiden endast innehåller ett mindre antal frågor (Fejes & Thornberg, 2015, s. 166). Intervjuguiden fokuserade på avhandlingens två forskningsfrågor och innehöll några färdigt formulerade frågor som kunde omformuleras beroende på hur den personliga tränaren svarade. Stödorden hjälpte mig att få så omfattande svar som möjligt av respondenterna och såg till att intervjun blev heltäckande. Längden på intervjuerna varierade och var 20–30 min långa. Samtliga personliga tränare var väldigt pratsamma och samarbetsvilliga. Transkriberings- och analysprocessen blev av omfattande karaktär eftersom intervjuerna var relativt långa. Pratsamheten kunde skönjas i de personliga tränarnas utsagor i samband med transkriberingen. Utsagorna var inte så precist formulerade, vilket innebar att långa utläggningar ibland förekom som var en utmaning i analysprocessen.

Valet av halvstrukturerad intervju med öppna frågor var medvetet, för att få de personliga tränarna att tala fritt om temat utan att styra samtalet. De öppna frågorna var strukturerade på ett sätt som gav de personliga tränarna möjlighet att svara omfattande. Fejes och Thornberg (2015, s. 166) poängterar att dialogen mellan berörda parter formas under intervjuens gång beroende på svaren som ges och att det är viktigt att den som intervjuar får så uttömmande svar som möjligt. Frågorna berörde främst de personliga tränarnas relation till klienten och hur de uppfattar förändringsprocessen. Svaren som erhöles kunde således direkt kopplas till avhandlingens syfte och forskningsfrågor.

Resultaten redovisades separat för respektive forskningsfråga. Datamaterialet som presenterades i resultatredovisningen beskrevs i kategorier med utvalda citat som karaktäriserade de personliga tränarnas uppfattningar om relationen respektive förändringsprocessen. I kapitlet resultatdiskussion diskuterades resultatet i förhållande till tidigare forskningen och teoretisk referensram.

Datamaterialet analyserades enligt en fenomenografisk modell skapad av Dahlgren och Fallsberg (1991) enligt en tolkning av Fejes och Thornberg (2015). I min kandidatavhandling använde jag mig av kategorisering som analysmetod, och därför kändes den steg för steg modell som Fejes och Thornberg (2015) förespråkar bekväm. Valet av analysmetod stod därför klart i ett tidigt skede och kategorisering upplevdes ändamålsenlig. Analysmetoden underlättade mitt arbete eftersom den noggrant beskriver alla skeden steg för steg. Genom att noggrant följa beskrivningen kunde jag skapa kategorier på ett tillförlitligt sätt.

Kvale och Brinkmann (2017, s. 295) menar att reliabilitet och validitet är en fråga om hur sannolikt det är att samma forskningsresultat skulle uppnås vid en annan tidpunkt med andra forskare. Under intervjuerna tilläts de personliga tränarna tala fritt om mitt valda tema. De hade möjlighet att ge uttömmande svar eftersom frågorna var öppna. I slutet av intervjun gavs en möjlighet att ytterligare yttra sig om något angående temat. Eftersom intervjun troligtvis ökade de personliga tränarnas förförståelse om temat är det troligt att resultatet av en ny undersökning inte skulle vara det samma ifall det gjordes av andra forskare. Under avhandlingens arbetsprocess är det relevant att fundera om forskningen undersöker det man ämnat undersöka (Fejes & Thornberg, 2011, s. 218; Kvale, 1989). Jag anser att resultaten i min undersökning visar att syftet för avhandlingen är uppfyllt och det jag ämnat undersöka är undersökt.

## 7.3 Framtida forskning

Undersökningen visade att personliga tränare har ett komplext uppdrag att hantera. Personliga tränares handledning av klienter är mycket mera än att förmedla kunskap om kost och träning till klienter. Resultaten visar att personliga tränare använder sig av olika sätt för att stödja klienten i både relationen och förändringsprocessen. Det finns en god grundförståelse hos personliga tränare för uppdragets livsstilsförändrande drag, men det verkar som om den pedagogiska förankringen kunde förstärkas bland personliga tränare. Personliga tränare har visserligen redan många tillgängliga verktyg för att bemöta klienternas individuella behov i en förändringsprocess. Trots detta anser jag att arsenalen av verktyg ytterligare kunde öka. Det transformativa lärandet i symbios med hur vanor bildas vore ett ypperligt tillskott i personliga tränares verktygsarsenal. Kapitel två som redogjorde för personliga tränares utbildning, visar att ett pedagogiskt perspektiv saknas i utbildningen. Utbildningen förbereder personliga tränare med att ge kunskap i anatomi, fysiologi och näringslära för att arbeta med klienters förändring, men ett pedagogiskt perspektiv på förändring saknas i utbildningen. Därför anser jag att framtida forskning kunde ägnas åt innehållet i personliga tränares utbildning och undersöka vad utbildningsorganisationerna för personliga tränare anser om behovet av ett pedagogiskt perspektiv. Min uppfattning är att ett pedagogiskt perspektiv som tillskott i personliga tränares utbildning skulle förbättra personliga tränares förutsättningar att arbeta med klienters förändringsprocess. Det vore därför intressant att veta om personliga tränares utbildningsorganisationer delar denna uppfattning.



## Referenser

- Ahlbäck, L. (2013). *Liv och lärande. En narrativ studie kring livslångt lärande bortom ekonomi*. Opublicerad avhandling för doktorsexamen. Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier, Åbo Akademi, Vasa. Hämtad 12 november 2017 från [http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/102175/ahlback\\_linda.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/102175/ahlback_linda.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Andreasson, J., & Johansson, T. (2014). The fitness revolution. Historical transformations in the global gym and fitness culture. *Sport Science Review vol. XXIII no. 3–4*, 91–112.
- Baugh, B., & Bengtsson, S. (2013). *Personlig träning. En bransch under konstruktion*. Opublicerad avhandling för hälsopromotion. Göteborgs Universitet, Institutionen för kost- och idrottsvetenskap, Göteborg. Hämtad 15 februari 2018 från [https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/33185/4/gupea\\_2077\\_33185\\_4.pdf](https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/33185/4/gupea_2077_33185_4.pdf)
- Birnik, H. (2010). *Handledande samtal*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Bron-Wojciechowska, A. (1996). *Arbete efter 45. Historiska, psykologiska och fysiologiska perspektiv på äldre i arbetslivet*. Helsingborg: Arbetslivsinstitutet.
- Brooks, D. (2003). *The complete book of personal training*. Human Kinetics.
- Collste, G. (2010). *Inledning till etiken*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Dalleck, L., & Kravitz, L. (januari 2002). The history of fitness. *IDEA Health & Fitness Source*. Hämtad 18 februari 2018 från <http://hbisa.org/upfiles/168875376.pdf>
- DiX, M. (2016). The cognitive spectrum of transformative learning. *Journal of transformative learning, Vol. 14(2)*, 139–162. Hämtad 21 mars 2018 från <http://journals.sagepub.com.ezproxy.vasa.abo.fi/doi/pdf/10.1177/1541344615621951>
- Donaghue, N., & Allen, M. (2015). *Personal trainers as intermediaries between aesthetic and health-based discourses of exercise participation and weight management*. Australia: Opublicerad avhandling. School of Psychology and Exercise Science, Murdoch University,. Hämtad 16 februari 2018 från [http://researchrepository.murdoch.edu.au/id/eprint/25589/1/Personal\\_trainers\\_paper\\_IJSEP\\_2015\\_final\\_accepted\\_version.pdf](http://researchrepository.murdoch.edu.au/id/eprint/25589/1/Personal_trainers_paper_IJSEP_2015_final_accepted_version.pdf)
- Elander, G. (1994). *Etiska vägmarken 6. Varseblivning och människosyn*. Stockholm, Sverige: Gotab.

- Elo, J. (2015). Företagsamhet i skola och utbildning. Lärares tankar om förutsättningarna för att nå målen i temaområdet Deltagande, demokrati och entreprenörskap. *Publicerad avhandling för doktorsexamen. Åbo Akademi, Vasa. Åbo Akademis förlag.*
- Fejes, A., & Robert, T. (2015, 2011). *Handbok i kvalitativ analys*. Stockholm: Liber AB.
- FitFarm. (2018). <https://www.fitfarm.fi/>. Hämtad 18 februari 2018 från FitFarm certified personal trainer: <https://www.fitfarm.fi/wp-content/uploads/2018/01/FitFarmPt-koulutus-talvi2018.pdf>
- Friman, C. (2016). *Främjande av psykisk hälsa i skolan – Lärares definitioner, arbetssätt och upplevelser*. Opublicerad avhandling för magistersexamen. Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier, Åbo Akademi, Vasa. Hämtad 9 november 2017 från [https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/124425/friman\\_gradu.pdf?sequence=1](https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/124425/friman_gradu.pdf?sequence=1)
- Fysioline academy of Finland. (2018). *FAF koulutukset*. Hämtad 18 februari 2018 från Fysioline academy of Finland: <https://www.faf.fi/koulutukset/>
- Gjerde, S. (2012). *Coaching. Vad, varför, hur?*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Griffiths, K. E., & Campbell, M. A. (2009). Discovering, applying and intergrating. The process of learning in coaching. *International journal of evidence based coaching and mentoring*, 7(2), 16-30. Hämtad 25 februari 2018 från <https://eprints.qut.edu.au/26601/2/26601.pdf>
- Gunnlaugson, O. (2007). Shedding light on the underlying lines of transformative learning theory. Introducing three distinct categories of consciousness. *Sage Publications, Vol. 5, No. 2*, 134–151. Hämtad 21 mars 2018 från <http://journals.sagepub.com.ezproxy.vasa.abo.fi/doi/pdf/10.1177/1541344607303526>
- Gurstafsberg, H., & Åhman, H. (2017). *Tilannetaju. Päättä paremmin*. Finland: Alma Talent.
- Hintsä, A., & Saari, O. (2015). *Voittamisen anatomia*. EU, Finland: WSOY.
- Hirvi, S. (2014). *Itsensä kehittäminen personal trainerin avulla. Ruumiin projekti uudessa fitness-kulttuurissa*. Opublicerad avhandling för magisterexamen. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö, Turun yliopisto, Björneborg. Hämtad 16 februari 2018 från <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/95524/GRADU-1401958526.pdf?sequence=1>
- Holme, I. M., & Solvang Krohn, B. (1997). *Forskningsmetodik. Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur AB.

- Illeris, K. (2007). *Lärande*. Pozkal: Studentlitteratur AB.
- Illeris, K. (2014). Transformative learning and identity. *Journal Of Transformative Education, Vol. 12(2)*, 148–163. Hämtad 5 mars 2018 från <http://journals.sagepub.com.ezproxy.vasa.abo.fi/doi/pdf/10.1177/1541344614548423>
- Ives, Y. (2008). What is coaching?. An exploration of conflicting paradigms. *International journal of evidence based coaching and mentoring, Vol. 6, No.2*, 100–113. Hämtad 25 februari 2018 från <https://pdfs.semanticscholar.org/c58b/170c9980c5f803439ac1821402a1edc7d820.pdf>
- Jaakkola, J. (2017). *Väkevä elämä. Viisaampi mieli vahvempi keho*. EU: Kustannusyhtiö Tammi.
- Johansson, E., & Hedén, E. (2017). *Livsstilsförändrande insatser. En kvalitativ studie om sex personliga tränares pedagogiska metoder för att stöda en aktiv livsstil*. Opublicerad avhandling för magisterexamen. Linnéuniversitetet, Kalmar Växjö. Hämtad 6 oktober 2017 från <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1113056/FULLTEXT01.pdf>
- Jonsson, P. (2017). Fritidshemmets värdefulla men diffusa lärande. Uppfattningar om informellt och formellt lärande i fritidsverksamheten. *Opublicerad avhandling för magisterexamen. Institutionen för tillämpad utbildningsvetenskap*, Umeå universitet. Sverige. Hämtad 21 mars 2018 från [https://www.lescahiersdelinnovation.com/wp-content/uploads/2015/05/habits-Neal.Wood\\_.Quinn\\_.2006.pdf](https://www.lescahiersdelinnovation.com/wp-content/uploads/2015/05/habits-Neal.Wood_.Quinn_.2006.pdf)
- Koskinen, S. (2014). Personal traineriksi aikovalle on tarjolla kirjava kattaus koulutuksia. *Liikunta & Tiede, 51 2/14*, s. 57–61. Hämtad 17 februari 2018 från [http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt\\_5-14\\_57-61\\_lowres.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_5-14_57-61_lowres.pdf)
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2017). *Den kvaliativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Lendahls-Rosendahl, B., & Rönnerman, K. (2005). Med fokus på handledning i skolors förändringsarbete. *Pedagogisk forskning i Sverige, Vol. 10(1)*, 35–51. Hämtad 26 februari 2018 från <http://journals.lub.lu.se/index.php/pfs/article/view/8022/7071>
- Lillemyr, O. F. (2011). *Lek - upplevelse - lärande. I förskola och skola*. Stockholm: Liber AB.
- Maguire Smith, J. (2008). The personal is professional. Personal trainers as a case study of cultural intermediaries. *International journal for cultural studies, 11 (2)*, 211–229.

Hämtad 17 februari 2018 från

<http://journals.sagepub.com.ezproxy.vasa.abo.fi/doi/pdf/10.1177/1367877908089265>

Marton, F., & Booth, S. (2000). *Om lärande*. Lund: Studentlitteratur AB.

Melton, D., Katula, J., & Mustian, K. (2008). The current state of personal training. An industry perspective of personal trainers in a small southeast community. *US National Library of Medicine. National Institutes of Health*, 22(3), 883–889. Hämtad 19 februari 2018 från <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4021014/>

Merriam, S. (2008). *Third update on adult learning theory*. San Francisco: Wiley Periodicals.

Mihiotis, A., & Argirou, N. (2014). Coaching. From challenge to opportunity. *Journal of Managment Development*, Vol. 35, Issue: 4, 448–463. Hämtad 26 februari 2018 från <http://www.emeraldinsight.com.ezproxy.vasa.abo.fi/doi/pdfplus/10.1108/JMD-10-2014-0139>

Neal, D. T., Wood, W., & Quinn, J. M. (2006). Habits - A repeat performance. *Current directions in psychological science*, Vol. 15, Nr 4. Hämtad 10 februari 2018 från [https://www.lescahiersdelinnovation.com/wp-content/uploads/2015/05/habits-Neal.Wood\\_.Quinn\\_.2006.pdf](https://www.lescahiersdelinnovation.com/wp-content/uploads/2015/05/habits-Neal.Wood_.Quinn_.2006.pdf)

Nemec, P. (2012). Transformative learning. *Psychiatric rehabilitation journal*, Vol. 35(6), 478–479. Hämtad 15 februari 2018 från <http://ovidsp.uk.ovid.com.ezproxy.vasa.abo.fi/sp-3.28.0a/ovidweb.cgi?QS2=434f4e1a73d37e8c057d01da537da3571eee98e8c7b59fc9c620643a4fa621695dbb44d9e55882cd1ded84ee66789095edde892af9800a5d9f25084994a97a362d91991d45e9dc178eac895a3f8c207978ab501093105019074f5b>

Nilsson, P. (2000). *Caoching*. Farsta: SISU idrottsböcker AB.

Nutting, M. (2018). *The business of personal training. [Elektronisk]*. USA: Human Kinetics. Tillgänglig: Kindle [30.1.2018].

Orlenius, K., & Bigsten, A. (2006). *Den värdefulla praktiken*. Stockholm: Runa Förlag.

Roberts, S. (1996). *The business of personal training*. Texas: Human Kinetics.

Sassatelli, R. (1999). Interaction order and beyond. A field analysis of body culture within fitness gyms. *Body & Society*, 5 (2-3), 227–248. Hämtad 17 februari 2018 från <https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/45040661/Sassatelli-Interaction-order-and-beyond->

1999.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1519130042&Signature=adNXGFtudZ6LoMiJ%2F6%2FTrbgXAMk%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename

- Savolainen, J. (2013). *Personal training nykytilanne ja tulevaisuus*. Opublicerad avhandling. Liiketalous, sähköinen liiketoiminta ja markkinointi, Turun ammattikorkeakoulu, Turku. Hämtad 15 februari 2018 från [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/63128/Savolainen\\_Janne.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/63128/Savolainen_Janne.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Stensmo, C. (1994). *Pedagogisk filosofi*. Lund, Sverige: Studentlitteratur AB.
- Sundqvist, C. (2012). *Perspektivmöten i skola och handledning. Lärares tankar om specialpedagogisk handledning*. Opublicerad avhandling för doktorsexamen. Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier, Åbo Akademi, Vasa. Hämtad 27 februari 2018 från [http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/84814/sundqvist\\_christel.pdf?seq](http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/84814/sundqvist_christel.pdf?seq)
- Suomen Kunto- ja terveystoimintakeskus SKY ry. (2018). *Auktorisoitu personal trainer - APT Koulutusten sisältö- ja osaamisvaatimukset*. Hämtad 15 februari 2018 från [apt-personaltrainer.fi](http://apt-personaltrainer.fi/wp-content/uploads/2016/06/SKY-EQF-4-Personal-trainer-koulutusten-sis%C3%A4lt%C3%B6-final.pdf): <http://apt-personaltrainer.fi/wp-content/uploads/2016/06/SKY-EQF-4-Personal-trainer-koulutusten-sis%C3%A4lt%C3%B6-final.pdf>
- Svenska Personlig Tränareförbundet. (2018). *Etiska regler för ersonliga tränare*. Hämtad 18 februari 2018 från <https://www.pt-school.com/Svptf.aspx>: <https://www.pt-school.com/Svptf.aspx>
- Säljö, R. (2015). *Lärande*. Malmö, Sverige: Gleerups Utbildning AB.
- Taylor, E. W., & Cranton, P. (2013). A theory in progress ?. Issues in transformative learning theory. *European journal for reasearch on the education and learning of adults, Vol. 4, No. 1*, 33–47. Hämtad 20 mars 2018 från [http://www.rela.ep.liu.se/issues/10.3384\\_rela.2000-7426.201341/rela5000/rela5000.pdf](http://www.rela.ep.liu.se/issues/10.3384_rela.2000-7426.201341/rela5000/rela5000.pdf)
- Trainer4you. (2018). <https://www.trainer4you.fi/>. Hämtad 18 februari 2018 från Personal trainer-koulutus: <https://www.trainer4you.fi/koulutukset/personal-trainer-koulutus>
- Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Whitmore, J. (2010). *Coaching. För bättre resultat*. Jönköping: Brain Books AB.

Viggoson, H. (2011). Pedagogiskt kapital. Ett begrepp under utveckling. *Pedagogisk forskning i Sverige, Årg. 16, Nr. 1*, 57–68. Hämtad 20 mars 2018 från <http://pjos.org/ojs/index.php/pfs/article/download/8085/7134>

## Bilaga 1:1 (1) Intervjuguide

### Intervjuguide

#### Syfte:

*Utforska karaktären på personliga tränarens uppdrag*

#### Forskningsfråga 1.

*Hur uppfattar personliga tränare karaktären på sin relation till klienterna?*

#### Forskningsfråga 2.

*Hur uppfattar personliga tränare karaktären på den förändringsprocess som eftersträvas hos klienterna?*

#### Inledande och uppvärmande diskussion

Vem är du?

Ålder, arbetssituation, anställd eller enskild näringsidkare, utbildning, bakgrund, övrig utbildning, erfarenhet, antal år i branschen

**Teman:** Uppdraget, relationen och förändringsprocessen

Hur uppfattar/tänker du om ditt uppdrag....

Hur uppfattar/tänker du om klientens förändringsprocess....

Beskriv, förklara, berätta ge exempel, förtydliga, centralt,

#### Stödord:

uppgift, arbete, personlig tränare, egenskaper, klient, träning, kost, stöd, viktigt, välbefinnande, värderingar, utveckling, kunskap, undervisning, metod, lärande, kommunikation, förändring, långsiktig, kortsiktig, vanor, syfte, utmaning, drivkraft

1. Hur beskriver du dig som personlig tränare?
  - Egenskaper
  - Värderingar
  - Varför är du personlig tränare?
2. Kan du förklara hur du förstår välbefinnande?
3. Berätta hur du arbetar som personlig tränare?
  - Arbetssätt, vad du gör först?
  - Vad ingår i ditt arbete?
  - Kommunikation, samspel, samarbete?
4. Beskriv hur du gör när du leder klienten i personlig träning?
  - Kan du beskriva hur du leder i en träningssituation?
  - Berätta hur du stöder klienten i kostfrågor?
5. Vad upplever du är viktigt att klienten ska uppnå med dig som personlig tränare?
  - Beskriv hur du når klienten med det viktiga?
  - Hur följer du upp?
  - Hur vet du att klienten uppnår det? Utvärdera?
  - Kost? Träning?
6. Vad uppfattar du är utmaningen som personlig tränare?
  - Hur hanterar du utmaningarna?
  - Beskriv med exempel?
7. Vad är anledningen till att klienten anlitar en personlig tränare?
  - Hur tar du reda på det?
  - Vad är syftet?
8. Hur skulle du beskriva den förändringsprocess som klienten genomgår?
  - Finns det särskilda drag? Vilka?
  - Vad handlar det om?
9. Vad uppfattar du att klienten bör lära sig för att kunna uppnå en bestående förändring?
  - I träning?
  - Med kosten?
  - I vardagen?
10. Vad är svårast för dig som personlig tränare i arbetet med att stöda klienter till bestående förändring?
  - Ge gärna exempel



11. Vad anser du att svårigheten att klienters svårighet med att uppnå bestående förändring kan bero på?

- Varför, hur tänker du?

**Bilaga 2:1 (1) Presentation av respondenter**

Personlig tränare	Ålder	Erfarenhet	Utbildningsorganisation
Personlig tränare 1	43	2 år	Folkhälsan Norrvalla
Personlig tränare 2	24	5 år	Folkhälsan Norrvalla
Personlig tränare 3	31	5 år	Folkhälsan Norrvalla
Personlig tränare 4	29	4 år	Folkhälsan Norrvalla
Personlig tränare 5	37	6 år	Fustra
Personlig tränare 6	46	4 år	Trainer4you

**Bilaga 3:1 (1) Personliga tränares olika sätt att uppfatta karaktären på sin relation till klienten**

**Personliga tränares olika sätt att uppfatta karaktären på sin relation till klienten**

**5.1.1 Relationen innebär samtal för att bedöma klientens utgångsläge**

**5.1.2 Relationen skapar drivkraft och inspirerar klienten**

**5.1.3 Relationen stöder klientens utveckling**

**5.1.4 Relationen syftar till att lära klienten**

**5.1.5 Relationen förbättrar klientens fysiska förmåga**

**Bilaga 4:1 (1) Personliga tränares olika sätt att uppfatta karaktären på klientens förändringsprocess**

**Personliga tränares olika sätt att uppfatta karaktären på klientens förändringsprocess**

**5.2.1 Förändringsprocessen innebär att klienten tar ansvar**

**5.2.2 Förändringsprocessen bidrar till klientens kroppskännedom**

**5.2.3 Förändringsprocessen innebär att klienten lär sig tänka på nytt sätt**

**5.2.4 Förändringsprocessen ökar klientens förståelse för regelbundna vanor**

**5.2.5 Förändringsprocessen framhäver klientens ambitioner**